

**ESCUELA
POLITÉCNICA DE**



**SUPERIOR
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROYECTO SOBRE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO
POLITÉCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO. RIOBAMBA 2013.”**

TESIS DE GRADO

Previo a la Obtención del Título de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

ADRIANA VALERIA BERMEO MEDINA

RIOBAMBA-ECUADOR

2014

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y autorizada su presentación.

Dr. Ángel Parreño U.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que: el trabajo de investigación titulado.

“PROYECTO SOBRE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA 2013”, responsabilidad de la señorita egresada Adriana Valeria Bermeo Medina, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dr. Ángel Parreño U.
DIRECTOR DE TESIS

Dra. Silvia Veloz M.
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, febrero 25 del 2014

AGRADECIMIENTO

Por medio de estas líneas quisiera expresar mi gratitud a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, por acogerme en sus aulas y permitirme adquirir conocimientos para mi formación profesional en tan prestigiosa institución.

De manera muy especial Dr. Ángel Parreño Director de mi tesis, a la Dra. Silvia Veloz Miembro de la misma por guiarme en el transcurso de todo el proceso, por brindarme los conocimientos técnicos necesarios para la culminación exitosa de este trabajo.

Al Parvulario Politécnico, autoridades de la institución, por su aceptada colaboración que me prestaron sus instalaciones para el desarrollo de mi investigación.

DEDICATORIA

Este trabajo dedico, a dios por bendecirme con sabiduría y permitirme llegar a esta etapa de mi vida.

A mi madre **Rosa Medina** que es el pilar fundamental en mi vida que es una mujer luchadora que con su fuerza y valor me apoyado y me ha sacado adelante para hacer una mujer de bien, que me ha guiado con su bendición, comprensión, paciencia y sobre todo con su amor que me ha brindado para culminar mi carrera profesional.

A mis hermanos que me han dado el valor de ser una mejor persona, **Jorge, Juan José y Renato** que son mi vida para seguir adelante.

Son demasiadas personas que han formado parte de mi vida estudiantil a mis amigas que hemos compartido momentos gratos estoy totalmente agradecida.

A mis maestros, gracias pos su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría y conocimientos que me transmitieron en el desarrollo para ser profesional.

RESUMEN

Se implementó un proyecto sobre promoción de estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, se recopiló información sobre características socio demográficas, conocimientos y prácticas mediante encuestas a 20 niños y niñas. De los resultados obtenidos el 25% son mujeres y el 75% son hombres edades comprendidas entre 4 a 5 años, el 65% no aplican el baño diario, el 45% tiene un inadecuado cepillado dental, el 55% no se lavan adecuadamente las manos, el 65% consumen comida chatarra, el 30% no realizan actividad física y el 60% no utilizan correctamente su tiempo libre. Por el nivel bajo de conocimientos y prácticas se aplicó el proyecto sobre Promoción de Estilos de Vida Saludables que estuvo formado por nueve planes de clases, para lo cual se utilizó las metodologías activa participativa y lúdicas, aplicando las técnicas como lluvia de ideas, collage, demostración de prácticas, video foro, presentación de obra de títeres, narración de cuentos, dinámicas, canciones, trabajos individuales y grupales, apoyados de material didácticos como: pirámide de alimentos, rompecabezas, láminas educativas, afiches, complementando con la guía de la Organización Mundial de la Salud. Al finalizar los talleres educativos se obtuvo un 95% de efectividad del aprendizaje logrando incrementar el nivel de conocimientos de estilos de vida saludables con los temas: higiene personal, alimentación saludable y actividad física, se recomienda que el proyecto se replique en todo el Parvulario Politécnico.

SUMMARY

Was implemented a project about healthy Life styles for Polytechnic Nursery children in Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, was compiled information about socio demographic characteristics, knowledge and practices through surveying to 20 children. The results were 25% are women and 75% are men. Ages between 4 and 5 years, the 65% do not apply the daily shower, the 45% have inadequate tooth brushing, the 55% poorly washed hands, the 65% eat fast food, the 30% do not practice physical activity and the 60% do not use their free time in a better way.

Because of the low level of knowledge and practices was applied the project about healthy life styles promotion which contained nine lesson plans used the participatory and playful active methodologies, applying some techniques such us: brain storming, collage, practical demonstration, video forum, presenting puppet show, storytelling, dynamics, songs, individual and group work, supported y teaching materials as: food pyramid, puzzle, educational films, posters, complementing with the guidance of the World Health Organization.

At the end of the educational workshops obtained a 95% of learning effectiveness increasing the level of knowledge of healthy life styles with the topics: personal hygiene, healthy eating and physical activity, it is recommended the replications of the project in the Polytechnic Nursery.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.INTRODUCCIÓN.....	1
----------------------------	----------

II.JUSTIFICACIÓN	6
III.OBJETIVOS	11
A. General.....	11
B. Específicos.....	11
IV MARCO TEÒRICO	12
A. Estilos de Vida.....	12
B. Calidad de Vida.....	12
C. Personalidad.....	13
D. Comportamiento Humano.....	15
E. Factores de Riesgo.....	16
1. Sedentarismo.....	16
2. Obesidad.....	18
3. Desnutrición.....	19
F. Factores Protectores.....	21
1. Higiene personal.....	21
2. Nutrición.....	26
3. Alimentación Adecuada.....	26
4. Actividad Física.....	30
V. METODOLOGÍA	32
A. Localización y Temporalización.....	32
B. Variables.....	32
1. Identificación.....	32
2. Definición.....	32
3. Operacionalización.....	34
C. Tipo y Diseño de la Investigación.....	39
D. Grupo de Estudio.....	39
E. Descripción de Procedimientos.....	39
VI.RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
VII.FASE DE INTERVENCIÓN	56

A. TITULO.....	56
B. INTRODUCCIÓN.....	56
C. JUSTIFICACIÓN.....	57
D. OBJETIVOS.....	58
1. GENERAL.....	58
2. ESPECÍFICOS.....	58
E. METAS.....	59
F. METODOLOGÍA.....	59
G. MARCO INSTITUCIONAL.....	60
H. DISEÑO METODOLÓGICO.....	64
1. MATRIZ DE INVOLUCRADOS.....	64
2. ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	65
3. ÁRBOL DE OBJETIVOS.....	66
4. MARCO LÓGICO.....	67
5. FASE EDUCATIVA.....	73
6. EVALUACIÓN SUMATIVA.....	97
VIII. CONCLUSIONES.....	99
IX. RECOMENDACIONES.....	100
X.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	101
XI.ANEXOS.....	104
Anexo N°1 (Encuesta).....	104
Anexo N° 2 (Guía de validación).....	110
Anexo N°3 (Guía de observación).....	114
Anexo N°4 (Clave de calificación).....	115
AnexoN°5 (Fotografías).....	116

ÍNDICE DE TABLA

Tabla N° 1 Sexo de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	41
Tabla N° 2 Edad de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	42
Tabla N° 3 Conocimiento sobre la higiene personal de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	43
Tabla N° 4 Conocimiento sobre los alimentos saludables de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	44
Tabla N° 5 Conocimiento sobre la importancia de la actividad física de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	45
Tabla N° 6 Número de veces que se bañan a la semana de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	46
Tabla N° 7 Cepillado de los dientes al día de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	47
Tabla N° 8 Cambio de cepillo dental de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	48
Tabla N° 9 Lavado de manos de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	49
Tabla N° 10 Frecuencia que te cambias de ropa interior a la semana de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	50
Tabla N° 11 Frecuencia del tipo de alimentos de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	51
Tabla N° 12 Número de comidas que consumen al día de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	52

Tabla N° 13 Llevan lonchera al jardín de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	53
Tabla N° 14 Realización de actividad física de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	54
Tabla N° 15 Horas de televisión que ven al día de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	55
Tabla N° 16 Evaluación Sumativa sobre conocimientos de estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	97
Tabla N° 17 Evaluación Global sobre conocimientos de estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	98

ÌNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Sexo de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	41
Gráfico N° 2 Edad de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	42
Gráfico N° 3 Conocimiento sobre la higiene personal de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	43
Gráfico N° 4 Conocimiento sobre los alimentos saludables de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	44
Gráfico N° 5 Conocimiento sobre la importancia de la actividad física de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	45
Gráfico N° 6 Número de veces que se bañan a la semana de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	46
Tabla N° 7 Cepillado de los dientes al día de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	47
Gráfico N° 8 Cambio de cepillo dental de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	48
Gráfico N° 9 Lavado de manos de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	49
Gráfico N° 10 Frecuencia que te cambias de ropa interior a la semana de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	50
Gráfico N° 11 Frecuencia del tipo de alimentos de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	51

Gráfico N° 12 Número de comidas que consumen al día de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	52
Gráfico N° 13 Llevan lonchera al jardín de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	53
Gráfico N° 14 Realización de actividad física de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	54
Gráfico N° 15 Horas de televisión que ven al día de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	55
Gráfico N° 17 Evaluación Global sobre conocimientos de estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.....	98

I. INTRODUCCIÓN.

La Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo, los hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña. En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y actividad física se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a las niñas y niños para ayudar y proteger la salud. (1)

Debido a que los niños y niñas se encuentran en una etapa de vida formativa, la escuela se convierte en un sitio idóneo para realizar intervenciones educativas con la finalidad de que los niños incorporen conocimiento, habilidades, destrezas y prácticas saludables que no sólo eludan los comportamientos de riesgo, sino que potencien la salud, fomentando el auto-cuidado así como el cuidado con sus seres cercanos y sus comunidades. (2)

Los hábitos que tenemos para alimentarnos, ejercitar, descansar y cuidar de nuestra salud ejercen una influencia importante en nuestra salud a largo plazo, los excesos

de comida, el poco ejercicio y la falta de cuidado en la salud pueden hacer que enfermedades como diabetes, hipertensión, sedentarismo, colesterol alto y obesidad aparezcan a edades muy tempranas, incluso en los niños.

Un niño que no es estimulado a mejorar su estilo de vida puede desarrollar problemas como: trastornos alimentarios (desnutrición, obesidad, anemia).

La desnutrición en el Ecuador el 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador). También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, que tiene el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema. El 71 % de los niños con desnutrición crónica provienen de hogares clasificados como pobres, lo cual se aplica también al 81% de los niños con desnutrición crónica extrema. (3)

La inactividad física conlleva al sedentarismo, la falta de higiene presenta enfermedades perjudiciales para la salud como enfermedades diarreicas agudas que es una causa principal de mortalidad y morbilidad en la niñez en el mundo, y por lo general son consecuencias de la exposición a alimentos o agua

contaminados. En todo el mundo, alrededor de mil millones de personas carecen de acceso a fuentes de agua mejoradas y unos 2500 millones no tienen acceso a instalaciones básicas de saneamiento. (4).

Las enfermedades respiratorias agudas en el Ecuador existe el 16,4%, por la falta de higiene bucal se presenta las caries dentales, la falta de lavado de manos y la mala alimentación causa parasitosis.

Estas enfermedades pueden presentarse a cualquier edad y si el niño ya las tiene, un estilo de vida inadecuado puede empeorarlas o hacer difícil su control, si el niño no crece con buenos hábitos, será muy difícil cambiarlos después y los problemas o enfermedades asociados a este estilo de vida pueden persistir hasta la vida adulta.

Existen muchas opciones para mejorar la situación en el estilo de vida de un niño: enviarle una lonchera saludable a la escuela en lugar de alimentos empacados. Permitir golosinas y dulces solo de manera ocasional, preparar alimentos saludables en casa, Inscribir al niño en actividades extra escolares en las que haya ejercicio, reducir las horas de televisión y juegos de video y cambiar esas horas por deporte, hablarle sobre nutrición de manera que comprenda sin angustiarse. Acudir con el médico a evaluar talla y peso de manera frecuente y solicitar recomendaciones especiales si hay exceso de peso o enfermedades.

Los seres humanos, desde pequeños, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. Es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, de los cuales forman parte: una alimentación correcta, descanso, 60 minutos de actividad física los niños, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene, alimentación adecuada, actividad física, y cuidado del ambiente.

En los últimos 50 años, el estilo de vida de la mayoría de las personas en el mundo ha cambiado más que en los últimos 5000 años. Antes, las personas comían alimentos naturales, sin fertilizantes, conservadores, azúcar refinada ni procesos químicos; para transportarse debían realizar grandes caminatas y la mayoría de los empleos requerían esfuerzo físico importante.

Hoy en día la vida moderna es muy diferente, las personas obtienen alimentos procesados fácilmente, se transportan en vehículos y muchos de los trabajos se realizan desde una oficina en donde el movimiento está restringido. Este cambio en el estilo de vida ha influido al sedentarismo de los niños. (5)

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Factores protectores de la calidad de vida, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender. Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables será con intervenciones educativas, campañas y así promocionar a los niños para que adopten buenos hábitos, para satisfacer necesidades fundamentales, se mejorará la calidad de vida y así alcanzar o mantener una salud equilibrada.

Se desconoce que se haya ejecutado ningún proyecto acerca de estilos de vida saludables en este grupo de estudio tomando en cuenta que este es un tema de vital importancia en la vida del ser humano y que la infancia es una etapa de formación y aprendizaje se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Qué conocimientos y prácticas relacionados con estilos de vida saludables tienen los niños y niñas del Parvulario Politécnico de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba 2013?

II. JUSTIFICACIÓN.

La Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente, hace referencia a los derechos de los niños y las niñas en los aspectos de información, atención en salud y nutrición, tal como se indica en sus artículos 30 y 43, que destacan la importancia del derecho a un nivel de vida adecuado, a la información y atención en materia de salud y nutrición. En este sentido la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables conforman un área prioritaria.

La Salud es fruto que se nutre de muchos factores, la familia, el medio ambiente, la escuela. No hay duda que la educación es un arma valiosa para protegerse de determinadas enfermedades, estimular los buenos hábitos y luchar para modificar los estilos de vida perjudiciales.

Es considerada en todas las sociedades y culturas como uno de los principales derechos y valores de la vida requiere de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, que impulsen a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana. Cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en los niños.

La promoción de la salud es un tema prioritario en la Psicología de la salud, y se refiere al desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de vida saludable. Existe una clara relación entre la conducta de las personas y su estado general de salud, el estilo y calidad de vida

determina cómo se siente la persona en términos de salud. Definitivamente existen hábitos, producidos por la forma de vida de las urbes y por la sociedad de consumo, que son nocivos para la salud, tanto física como psicológica.

Es más fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos para mejorar sus estilos de vida y así lograr una salud satisfactoria.

Los estilos de vida saludable se asumen como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida saludable o comportamientos saludables ayudan a prevenir desajustes bio-psicosociales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Siendo la infancia el momento donde se adoptan los patrones de vida que van a guiar la mayoría de las conductas de los futuros adolescente y adultos, se propone introducir lineamientos sobre cuidados de la salud, para ser vividos en la cotidianidad de los niños.

En el presente proyecto se aborda el tema de la promoción de estilos de vida saludables, el cual es deseable y probable, respaldados por los hallazgos de la investigación científica en el área.

Por lo anterior mencionado, es necesario establecer como proceso prioritario programas de Capacitación y Seguimiento que promuevan el conocimiento y desarrollo de estilos de vida saludable entre los niños, orientada a resolver el problema de salud pública causado, por la inactividad física, inadecuada alimentación y el descuido de la higiene personal que esto conlleva adquirir enfermedades desde niños hasta la edad adulta.

Los factores de riesgo modificables y vulnerables a estrategias de intervención que intercepten la historia natural de la enfermedad ya sea evitándola o en caso de ya padecerla lograr intervenir en etapas tempranas en las cuales el daño se está recién iniciando y puede ser aún reversible. Ya que en la infancia se puede detectar cualquier hábito erróneo para poder sensibilizar a la mejora de su estado de salud ya que es una etapa que captan con rapidez la información y que fácilmente pueden ponerlos en práctica lo aprendido.

Los estilos de vida saludable se asumen como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida saludable o comportamientos saludables ayudan a prevenir

desajustes biopsicosociales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Hoy en día, los niños han modificado su estilo de vida hacia el sedentarismo y alimentos procesados, por lo que existe mayor posibilidad de enfermarse. Llevar un estilo de vida más saludable podrá ayudar a los padres a proteger la salud de sus hijos.

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos, entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, apresados a través de la investigación epidemiológica, (6)

Un niño que crece adquiriendo hábitos saludables gozará de la mejor calidad de vida durante el mayor tiempo posible y no tendrá necesidad de cambiar hábitos más adelante. Pero un adulto puede beneficiarse también y está demostrado que incluso personas ancianas que inician programas de ejercicio físico regular y mejoran su dieta muestran beneficios significativos en su salud y bienestar.

Mediante este proyecto se pretende mejorar la calidad de vida de los niños y brindar herramientas educativas que impacten en los hábitos y conductas de los niños del Parvulario Politécnico, al promover los estilos de vida saludables, con ello prevenir

o retrasar la aparición de enfermedades crónicas que son prevenibles identificando factores de riesgo asociados epidemiológicamente.

Se espera que los niños reflexionen sobre la necesidad de hacerse responsables de sí mismos, de sus acciones y de su entorno, al fomentar, principalmente en los niños, el paso de la etapa en que los demás (padres, maestros, familiares, etc.) toman decisiones por ellos a la etapa de auto cuidado, en la cual cada uno es responsable de la construcción de un estilo de vida saludable.

La ejecución del proyecto fue factible, ya que se contó con la persona capacitada para desarrollar el tema de estilos de vida saludables ya que tiene la formación y la capacidad de desarrollar el tema, con lo cual se autofinanció todos los materiales que se necesitó, contando con la infraestructura de la institución que se está de acuerdo con la misión de la integración de la comunidad, padres de familia y niños mediante una educación innovadora, donde prevalezca el cultivo de los valores y desarrolle en el Parvulario el aspecto cognoscitivo, afectivo y psicomotriz.

Existió la aceptación y colaboración de la institución para el desarrollo de este proyecto, con el objetivo de mejorar su estado de salud de los niños del Parvulario.

III. OBJETIVOS.

A. GENERAL.

Ejecutar un proyecto sobre la promoción de estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico que contribuya al crecimiento y desarrollo. 2013.

B. ESPECÍFICOS.

1. Determinar los factores socio demográficos de los niños y niñas del Parvulario.
2. Identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables.
3. Desarrollar intervenciones educativas en promoción de conductas positivas.
4. Evaluar el proyecto implementado.

IV. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

A. ESTILOS DE VIDA.

Es el conjunto de comportamientos y hábitos que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. Los estilos de vida poco saludables son los que causan la mayoría de las enfermedades. (7)

B. CALIDAD DE VIDA.

La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral. Este concepto alude al bienestar en todas las facetas del hombre, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derechos y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua).

Por el contrario, el estilo de desarrollo sólo obsesionado por el crecimiento económico ilimitado y cuyo principal objetivo es la riqueza (acumulación material y monetaria), utiliza para evaluar su crecimiento el concepto producto nacional bruto (PNB) y para evaluar el bienestar de las personas el concepto nivel de vida.

Neugarten (1974) expresaba que la satisfacción de vida contiene: la satisfacción en las actividades diarias, el significado de la vida individual y colectivo, haciéndose responsable de la misma; la percepción de logro de metas de vida, la autoimagen y la actitud hacia la vida. Sin embargo, para San Martín y Pastor (1988) es la respuesta a una interrelación de estímulos a nivel individual y social en un ambiente total. En síntesis, dicen ellos, es un ejercicio de los valores sociales.

Conjugando las dos definiciones anteriores y lo objetivo - subjetivo con lo individual y colectivo, la definición de calidad de vida podría sintetizarse en la conceptualización multidimensional que hace la psicóloga Roció Fernández Ballesteros, en la cual globaliza la participación de factores personales y socio ambiental para alcanzar una satisfacción de necesidades que origine calidad de vida y por consiguiente desarrollo.

Entre los factores personales, la autora incluye la salud, el ocio, las relaciones sociales, las habilidades funcionales y la satisfacción de necesidades. Entre los segundos las condiciones económicas, servicios de salud y sociales, calidad del ambiente, factores culturales y apoyo social. Unos y otros, por su naturaleza física, social o ideológica, determinan estilos de vida individuales y colectivos. (8)

C. PERSONALIDAD.

La personalidad es un constructo psicológico, que se refiere a un conjunto dinámico de características psíquicas de una persona, a la organización interior que determina que los individuos actúen de manera diferente ante una circunstancia. El concepto puede definirse también como el patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracteriza a una persona y que tiene una cierta persistencia y estabilidad a lo largo de su vida de modo tal que las manifestaciones de ese patrón en las diferentes situaciones posee algún grado de predictibilidad.

La personalidad constituye “una estructura en la que se integran todos los elementos Físicos, psíquicos y socioculturales de un individuo, que sigue una continuidad Histórica, una psicológica y también una unidad somática”. Así pues, la personalidad es una pieza clave de cada individuo, situada entre los estímulos procedentes del exterior, los estímulos hereditarios y una serie de patrones de respuestas posibles que se activan ante dichos estímulos. El resultado de esta integración de elementos nos da un sello peculiar en nuestro comportamiento: la personalidad.

Corno hemos dicho anteriormente, la personalidad es una síntesis la cual se alinean mezclándose, tres tipos de factores o elementos que dan lugar a un estilo o una forma de ser característica en cada uno. Esta definición nos ofrece cuatro conclusiones que debemos tener en cuenta:

1. En esa unidad de varios elementos hay algo que es prioritario: el sello o rasgo principal de cada individuo.
2. La personalidad es una forma de responder a situaciones y circunstancias del entorno y según sea esta respuesta podemos captar cómo una cualidad destaca sobre otra, manifestándose entonces los principales rasgos de dicha personalidad.
3. La personalidad tiene una misión integradora de las distintas funciones físicas y Psicológicas de nuestra persona. Es una moneda que muestra las dos caras distintas que poseemos; nuestra realidad somática (nuestro cuerpo, en el soporte físico) y nuestra realidad psicológica (nuestra mente, compuesta por la percepción,

la memoria, el pensamiento, la inteligencia, la conciencia, la afectividad, los impulsos, etc.).

4. La personalidad no es algo estático o quieto, sino que por definición es dinámica, oscilante, variable, que se mueve constantemente por las diversas influencias a las que es susceptible y receptiva. (9)

D. COMPORTAMIENTO HUMANO.

El comportamiento está formado por prácticas, conductas, procedimientos, actividades y reacciones que se definen una respuesta establecida a una situación común. Cuando los comportamientos son regulares o permanentes se denominan hábitos, existen hábitos positivos para la salud como cepillarse los dientes, bañarse, hacer ejercicio físico, entre otros y hábitos negativos como dormir poco, alimentación inadecuada etc.

1. Características del comportamiento humano.

El comportamiento es adquirido no genético, porque el hombre nace sin conducta, se expresa solo con sus reflejos no condicionados (instintos) y debe aprender su comportamiento del medio en el que se desarrolla.

El aprendizaje es lo que le permite al hombre, adquirir su comportamiento y es lo que le diferencia del comportamiento animal. Así al nacer el niño continúa su desarrollo orgánico y de sus capacidades genéticas estimulando por el medio ambiente externo, especialmente el medio sociocultural, por aprendizaje el niño va

adquiriendo los patrones de comportamiento que le transmite la familia, el grupo y la sociedad.

Por la adaptación social nuestra conducta es tan variable de un individuo a otro o de un país a otro. De aquí también que no se puede hablar de una conducta normal en el hombre porque ésta es eminentemente variable en sociedades y en diferentes culturas.

E. FACTORES DE RIESGO.

Los factores de riesgo que pueden perjudicar a la salud puede ser la inactividad física, la alimentación inadecuada, no tener una correcta higiene personal que esto conlleva a la obesidad, sedentarismo.

1. Sedentarismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. (10)

2. Obesidad.

La obesidad significa tener demasiada grasa corporal. No es lo mismo que tener sobrepeso, lo cual significa pesar demasiado. Una persona puede tener sobrepeso por músculo, hueso o agua extra, al igual que por tener demasiada grasa.

Ambos términos significan que el peso de una persona es superior a lo que se piensa que es saludable para su estatura. La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

La obesidad es un exceso de grasa en el cuerpo, que da lugar a un peso demasiado elevado. Predispone a muchas enfermedades y disminuye la esperanza de vida. Se puede prevenir y combatir con una alimentación correcta.

El cuerpo humano, en su estado normal, está parcialmente constituido por grasa. Las grasas actúan como reserva energética y se almacenan en las células del tejido

adiposo (adipocitos). Un gran número de personas tiene un exceso de grasa almacenada y esto provoca un peso excesivo. Según la importancia de este exceso, se habla de sobrepeso (peso ligeramente por encima del normal) o de obesidad (peso demasiado elevado), $MC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$. (11)

a. Valores del índice de masa corporal.

Según el marco del estudio, cada organización o país tienen sus propias tablas para valorar los resultados de la fórmula del IMC. Se diferencia principalmente en donde colocan los distintos grados de sobrepeso o de obesidad.

IMC de 18 a 24,9 -> valor normal, peso en relación normal con la altura.

IMC de 25 a 29,9 -> sobrepeso, exceso de peso en relación a la altura.

IMC de 30 a 34,9 -> Obesidad de 2º grado.

IMC de 35 a 39,9 -> Obesidad de 3º grado. (premorbidia)

IMC superior a 40 -> Obesidad de 4º grado (mórbida). (12) IMC menor de 18 -> peso por debajo de lo normal.

3. Desnutrición.

La desnutrición es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas. La desnutrición puede ser crónica, aguda y desnutrición según peso para la edad.

La desnutrición implica tener un peso corporal menor a lo normal para la edad, tener una estatura inferior a la que corresponde a la edad (retraso en el crecimiento), estar

peligrosamente delgada o presentar carencia de vitaminas y/o minerales (malnutrición por carencia de micronutrientes o mejor conocida como hambre oculta).

Factores que influyen en la desnutrición

Aunque normalmente se menciona a la pobreza como la causa principal de la desnutrición, existen otras causas tan importantes como ésta, tales como la no lactancia materna exclusiva, la presencia de enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias agudas, y otras; la falta de educación y de información sobre la buena o adecuada alimentación, el no consumo de suplementos vitamínicos o alimentos fortificados, y el costo de los alimentos.

La desnutrición, especialmente en la infancia es un obstáculo que impide que los individuos, e incluso las sociedades, desarrollen todo su potencial. Según el “Estado Mundial de la Infancia 2007” de UNICEF , uno de cada cuatro niños y niñas - alrededor de 146 millones- que representa el 27% de la población de menores de cinco años, tienen peso inferior al normal. Para los niños y niñas cuya situación alimentaria es deficiente, enfermedades comunes de la infancia como la diarrea y las infecciones respiratorias pueden ser fatales. (13)

F. FACTORES PROTECTORES.

- Realizar actividad física, tener una alimentación correcta, Mantener una higiene adecuada.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio. Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos.
- Permitir golosinas y dulces solo de manera ocasional.

- Acudir con el médico a evaluar talla y peso de manera frecuente y solicitar recomendaciones especiales si hay exceso de peso o enfermedades.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social, asumiendo que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

1. Higiene personal.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, La higiene es una forma de estar sano. Para lograr una buena higiene, debemos prestar atención a los cambios corporales, olores y sudor. Esto nos ayuda a eliminar los gérmenes que provocan mal olor en nuestros cuerpos con el baño diario.

Las manos son nuestro principal instrumento de trabajo y se mancharán con muy diversas sustancias, a la vez que son fuente de contaminación de todo lo que toquemos, pues en ellas, sobre todo alrededor de las uñas, se acumulan múltiples gérmenes. Por ello es necesario que las lavemos frecuentemente con agua y jabón, utilizando el cepillo para la limpieza de las uñas, y siempre antes de comer y después de ir al baño. Las uñas han de recortarse regularmente para evitar el acumuló de suciedad, de forma curva las de las manos y recta las de los pie. (14).

a. La ducha diaria es la mejor forma de aseo.

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad en el cuero cabelludo.

b. Cuidado con los piojos.

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo (los niños más pequeños son los más afectados). Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde muchos niños, conviven o comparten gran parte de su tiempo.

Los adultos debemos estar atentos a su posible aparición y solo en caso de producirse, debe seguirse un tratamiento correcto y completo:

Empapar el cabello sin lavar, con una loción o champú contra piojos, dejándolo actuar durante unas 2-4 horas.

No tapar la cabeza con toallas, porque absorben el producto. Se puede cubrir la cabeza con un gorro plástico.

No secar el cabello con secador, pues se pierde el efecto de la loción.

Lavar el cabello con champú normal o contra piojos y enjuagarlo con agua y vinagre (una parte de vinagre y dos de agua), para despegar las liendres.

Este tratamiento se puede realizar 3 veces, cada 10 días; aunque depende de las indicaciones de la fórmula registrada en el medicamento.

Quitar las liendres con la mano, que es lo más eficaz, o usar la peinilla para piojos durante 5-10 minutos.

Las prendas, toallas, ropa de cama, etc., debe lavarse con agua caliente.

Los peines, adornos del pelo, etc., se sumergirán en loción contra piojos durante unos 10 minutos.

c. El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes.

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como de infecciones.

d. El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones.

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

Al estudiar, leer o ver televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista. Es importante hacer un control médico para prevenir cegueras y otras enfermedades de la vista.

e. La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración.

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades. Es conveniente evitar meterse objetos en la nariz.

f. La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades.

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades de la casa, la escuela y el trabajo. El contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales.

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a los bebés y otras personas.

Un hábito fundamental debe ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en la casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

g. La higiene de la boca evita diversas enfermedades.

El mal aliento así como los malos olores, se constituye en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías). El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada tras cada comida, y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud oral.

h. La higiene de los oídos facilita la buena escucha.

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones de un médico. Es importante tener en cuenta que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. El lavado de los oídos debe practicarlo un experto.

2. Nutrición.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (16)

3. Alimentación adecuada.

Durante la etapa escolar, el crecimiento y la ganancia de peso son lentos pero uniformes. Se trata de una preparación para el desarrollo característico de la adolescencia (“el estirón”).

a. Dieta sana.

Debe ser variada y equilibrada para evitar déficits nutritivos.

Debe incluir al menos cinco piezas de fruta variada o verduras.

Una cantidad elevada de alimentos feculentos, como pan y pasta, incluyendo alguna variedad de fibra a diario.

Una cantidad moderada de alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, huevos y legumbres. Aquí se deberían incluir tres raciones de pescado a la semana, una de ellas de pescado azul.

Abundantes lácteos, incluidos yogur y queso (pero no muy graso).

No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas: caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos.

Se debe conocer los menús del colegio y completarlos con las comidas en casa.

Moderar el consumo de “calorías vacías” (golosinas, chucherías, snacks...), especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a su hora.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas...). Si además se incluye una fruta o zumo, mejor aún.

En el almuerzo o merienda se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

Cuidado con las comidas empaquetadas que se anuncian como apropiadas para el consumo infantil. Muchas de ellas tienen un alto contenido en sal, grasas saturadas o azúcar.

b. Educación nutricional.

Es importante continuar con la formación de buenos hábitos alimentarios y con una correcta educación nutricional.

A medida que los niños avanzan en la etapa escolar y adquieren mayor capacidad para el pensamiento lógico y organizado, pueden entender mejor la nutrición. Por ello, es el momento de aprender sobre los grupos de alimentos, como las verduras, y dejar atrás la simple clasificación por color o forma.

Es muy probable que en el colegio le enseñen algo sobre nutrición básica, pero si queréis que vuestros hijos entiendan realmente qué es la alimentación saludable, debéis convertirlo en parte de su vida diaria. Debe ser un proceso activo. Los niños preguntarán más cosas a medida que aumente su avidez de datos, y necesitarán explicaciones más elaboradas de por qué deben comer pescado o legumbres. Si algo no lo sabes, podéis buscar la información juntos.

En esta etapa aumenta su ansia por asumir responsabilidades y ser útiles. Aprovechate y pídeles ayuda en las tareas domésticas, incluida la preparación de la comida o la compra (siempre tareas apropiadas a su edad y sencillas, se trata de que te ayuden, no de que hagan ellos la comida).

La influencia exterior se hace más patente en esta etapa al comer fuera de casa y ver que, por ejemplo, a su amigo Luis le dejan comer todos los días una bolsa de patatas fritas (¡qué suertudo!). Por eso, debes hacerle entender los problemas derivados de no comer sano. Eso sí, es un niño y, por lo tanto, de vez en cuando deberás concederle algún capricho. (17).

c. Recomendaciones nutricionales para el niño.

La dieta adecuada debe ser siempre una dieta individualizada, según el grado de actividad física de los niños, siendo lo suficientemente equilibrada y calórica para permitir su desarrollo y crecimiento. Debemos establecer un equilibrio adecuado en porcentaje de los principios inmediatos (hidratos de carbono, proteínas y grasas):

- **HIDRATOS DE CARBONO:** 55% de la energía total diaria.
- **PROTEINAS:** 15% de la energía total diaria.
- **GRASAS:** 30 % de la energía total diaria.

Una dieta equilibrada debe repartir de forma proporcionada las calorías que se consumen a lo largo día:

1. Realizar cuatro/cinco comidas diarias, según el grado de actividad.
2. Reforzar el desayuno (primera hora y media mañana).
3. Evitar una comida copiosa.
4. Tomar una merienda equilibrada.

5. Una cena ligera en la que se incluyan los alimentos que no han tomado durante el resto de día. (18).

5. Actividad Física.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (19)

La actividad física traducida como Acondicionamiento Físico debe hacer parte de los Estilos de Vida Saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. (20).

V. METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El siguiente proyecto se realizó en el Parvulario Politécnico de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo que se encuentra ubicado en la Panamericana Sur km^{1/5}, el tiempo en el que se desarrolló fue de cuatro meses en el que se recolectó información necesaria para la ejecución de la misma la cual se puso en marcha la ejecución.

B. VARIABLES.

1. Identificación.

- a. Características socio demográficas.
- b. Conocimientos.
- c. Prácticas.

2. Definición.

a. Características socio demográficas.

Sexo.- Es un proceso de combinación y mezcla de rasgos genéticos a menudo dando por resultado la especialización de organismos en variedades femenina y masculina.

Edad.- Cualquiera de los periodos en que se considera dividida la vida de una persona, o cualquiera de dichos periodos por sí solo. Una división común

de la vida de una persona por edades es la de niño, adolescente, joven, adulto, y tercera edad.

Las características socio demográficas que se plantearan es: Nombre que es el modo de individualizar a una persona dentro de una comunidad determinada, Edad es el número de años que un ser ha vivido desde su nacimiento y que cada persona pasa por etapas de vida.

b. Conocimientos.

El conocimiento es el aprendizaje que tiene cada persona en este caso cada niño/a para saber el nivel de conocimiento en el que se encuentra para enseñarle hábitos saludables.

c. Prácticas.

Se observará los hábitos de cada niño para proporcionar capacitaciones, promocionar y evaluar sus estilos de vida haciendo que adopten hábitos adecuados para el mantenimiento o mejoramiento de su salud.

3. Operacionalización.

VARIABLE	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS	Sexo Mujer Hombre	% de mujeres y hombres.
	Edad 3-4 años 5-6 años	% niños y niñas según la edad.
CONOCIMIENTOS	HIGIENE PERSONAL Definición de higiene Correcto Incorrecto	% de niños/as que tienen conocimientos correctos sobre la definición de higiene personal. % de niños/as que tienen conocimientos incorrectos sobre la definición de higiene personal.
	ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Grupos de alimentos. Correctos	% de niños/as que tienen conocimientos correctos sobre los grupos de alimentos.

	Incorrectos	% de niños/as que tienen conocimientos incorrectos sobre los grupos de alimentos.
	<p>ACTIVIDAD FÍSICA.</p> <p>Importancia de la actividad física.</p> <p>Correcto</p> <p>Incorrecto</p>	<p>% de niños/as que tienen conocimientos correctos sobre la importancia de la actividad física.</p> <p>% de niños/as que tienen conocimientos incorrectos sobre la importancia de la actividad física.</p>
PRÁCTICAS	<p>HIGIENE PERSONAL.</p> <p>Baño semanal.</p> <p>Una vez</p> <p>Dos veces</p> <p>Tres veces</p> <p>Cuatro veces</p> <p>Todos los días</p>	% de niños/as según baño semanal.

	<p>Cepillado dental.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez ❖ Dos veces ❖ tres veces 	<p>% de niños/as según el cepillado dental.</p>
	<p>Cambio de cepillo dental.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ un año ❖ dos meses ❖ tres meses 	<p>% de niños/as según el cambio de cepillo dental.</p>
	<p>Visita al odontólogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez al año ❖ Dos veces al año ❖ Tres veces al año ❖ Cuatro veces al año 	<p>% de niños/as según la visita al odontólogo.</p>
	<p>Lavado de manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de ir al baño. ❖ Antes de consumir un alimento. ❖ Antes de hacer los deberes. 	<p>% de niños/as según el correcto lavado de manos.</p>

	<p>Cambio de ropa interior.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos los días ❖ Dos veces a la semana ❖ Tres veces a la semana. 	<p>% de niños/as según el cambio de ropa interior.</p>
	<p>ALIMENTACIÓN SALUDABLE.</p> <p>Consumo de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Frutas ❖ Verduras ❖ Carbohidratos ❖ Grasas ❖ Comida chatarra 	<p>% de niños/as según el consumo de alimentos.</p>
	<p>Número de veces de alimentos al día.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez ❖ Dos veces ❖ Tres veces ❖ Cuatro veces ❖ Cinco veces 	<p>% de niños/as según el número de veces que consumen alimentos al día.</p>

	<p>Lonchera al jardín.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Si ❖ No 	<p>% de niños/as según si llevan lonchera al jardín.</p>
	<p>Lavado de frutas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Si ❖ No 	<p>% de niños/as según el lavado correcto de frutas.</p>
	<p>ACTIVIDAD FÍSICA.</p> <p>Realizas actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Si ❖ No 	<p>% de niños/as según la realización de actividades físicas.</p>
	<p>Veces de actividad física a la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una ❖ Dos ❖ Tres ❖ Todos los días 	<p>% de niños/as según las veces que relazan actividad física a la semana.</p>
	<p>Horas de televisión, computadora, play station.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una hora ❖ Dos horas ❖ Tres horas o mas 	<p>% de niños/as según horas que ven la televisión, computadora, play station.</p>

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El tipo de investigación que se aplicó es descriptivo transversal de diseño cuasi experimental.

D. GRUPO DE ESTUDIO.

El grupo estudio es de 20 niños y niñas que asisten en el Parvulario Politécnico de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo 2013.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

1. Determinar los factores socio demográficos de los niños y niñas del Parvulario en este objetivo se realizó encuestas que se obtuvo conocimientos de cuántos niños y niñas estuvieron y en que edades comprendidas.
2. Identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre hábitos positivos de igual forma se aplicó encuestas para saber en qué nivel de conocimientos y prácticas se encontraban para tener un diagnóstico inicial, esta encuesta (Anexos N° 1), se tuvo una clave de calificación de la encuesta (Anexo 4) el contenido de la encuesta se valoró de forma integral, se aplicó para esto, una guía de validación por expertos, tomando en cuenta las cuatro propiedades básicas de Moriyama, las cuales son utilizadas para la valoración de los test,

por lo cual se adjuntó la guía de validación de expertos y la calificación. (Anexo N°2).

Se aplicó una guía de observación para obtener información veraz sobre las prácticas de estilos de vida de los niños y niñas del Parvulario (Anexo N°3).

3. Se desarrolló intervenciones educativas promocionando conductas positivas que mejoren la calidad de vida de las niñas y niños, mediante talleres educativos, en los que se realizó metodologías lúdicas, activa participativa, se efectuó la técnica demostrativa, se presentó videos educativos se entregó a la directora de la institución afiches, para proporcionar una mejor comprensión en las niñas y niños.
4. Se evaluó el proyecto implementado en el que se aplicó una encuesta para identificar lo aprendido y la comprensión de los niños y así estas intervenciones sean puestos en práctica en su vida diaria.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

A. CARÁCTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS.

1. SEXO.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

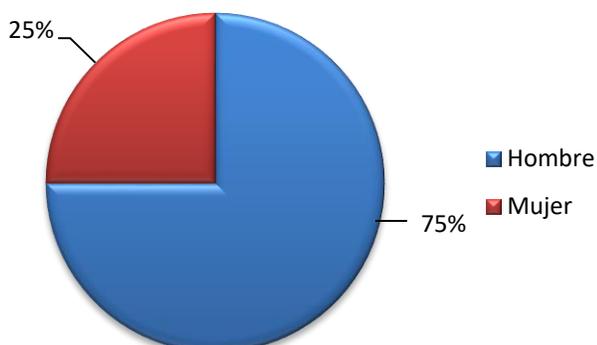
TABLA N°1

SEXO	FREC.	%
Hombre	15	75%
Mujer	5	25%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°1

En el Parvulario Politécnico estaba constituido por 15 niños que corresponde el 75% frente al 25% que son 5 niñas considerando un porcentaje menor de estudiantes de este sexo, se apreció un porcentaje de superioridad del sexo hombre en relación al sexo mujer en este grupo de estudio.

2. EDAD.

TABLA N°2

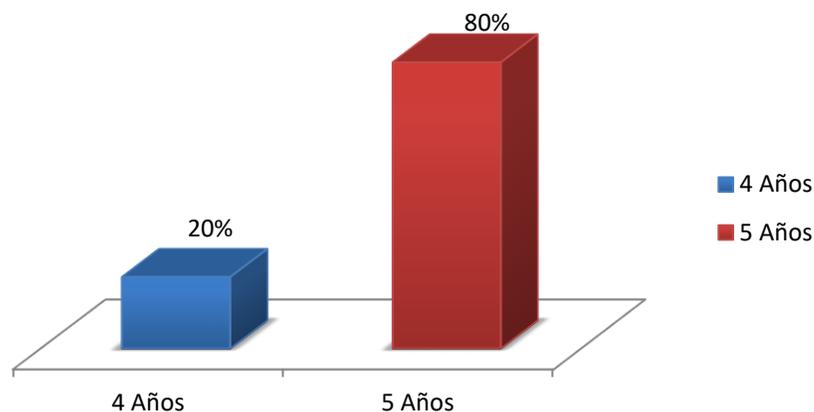
EDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

EDAD	FREC.	%
4 años	4	20%
5 años	16	80%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°2

EDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°2

La edad de los niños y niñas del Parvulario Politécnico estuvo comprendido entre las edades de 4 a 5 años de edad, siendo el grupo mayoritario los de 5 años con un porcentaje del 80%, seguido por un 20% de niños que correspondían a 4 años, cabe resaltar que los niños y niñas han adquirido conocimientos básicos en educación por lo que resulta factible medir conocimientos y prácticas en cuanto al tema de estudio.

B. CONOCIMIENTOS.
1. HIGIENE PERSONAL.

TABLA N°3

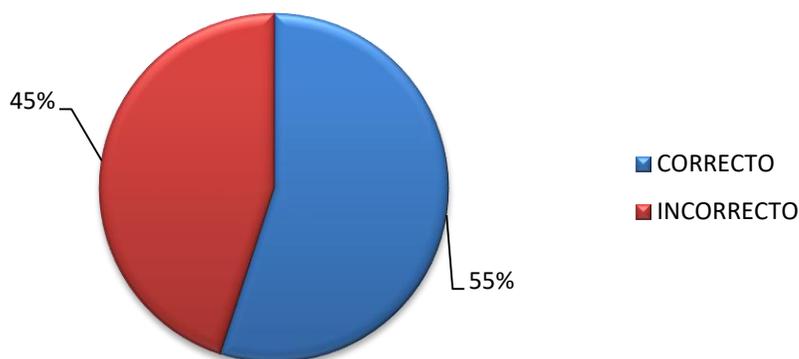
**CONOCIMIENTO SOBRE LA HIGIENE PERSONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.
 PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.**

CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE PERSONAL	FREC.	%
CORRECTO	11	55%
INCORRECTO	9	45%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°3

**CONOCIMIENTO SOBRE LA HIGIENE PERSONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL
 PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.**



Fuente: TABLA N°6

La higiene adecuada influye en la salud de los niños, una higiene adecuada previene enfermedades, los datos obtenidos sobre la definición de higiene personal revelan que el 60% de niños y niñas contestaron correctamente, mientras que el 40% contestaron de forma incorrecta. De esta manera se evidenció que no todos los niños tienen conocimiento de la definición de higiene, por tal razón se puede tener una inadecuada higiene.

2. CONOCIMIENTO SOBRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES.

TABLA N°4

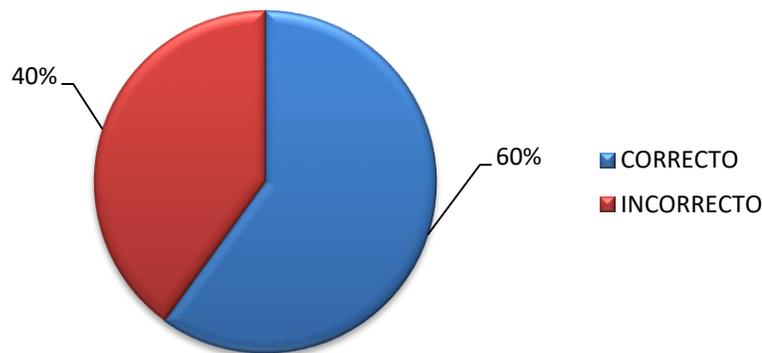
CONOCIMIENTO SOBRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FREC.	%
CORRECTO	12	60%
INCORRECTO	8	40%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°4

CONOCIMIENTO SOBRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°4

Una alimentación adecuada va influir en un estado nutricional óptimo necesario para el correcto desarrollo y crecimiento de los niños y niñas en etapa preescolar, los datos obtenidos sobre los conocimientos de los alimentos saludables indica que el 60% de los niños contestaron correctamente y el 40% contestaron de una manera incorrecta la diferencia no es alta, por lo cual los niños y los niñas puedan que no tengan una nutrición adecuada.

3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

TABLA N°5

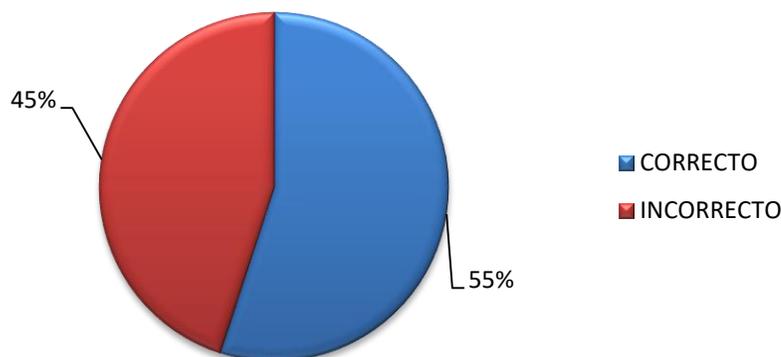
CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

CONOCIMIENTO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA	FREC.	%
CORRECTO	11	55%
INCORRECTO	9	45%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°5

CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°5

La actividad física ayuda a mantener un estado físico y mental equilibrado para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, los datos relevados muestran que el 55% de los encuestados contestaron de forma correcta, y el 45% tienen conocimientos incorrectos. Los datos obtenidos no existe mayor diferencia por lo cual los niños pueden estar propensos a factores de riesgos.

C. PRÁCTICAS.

1. NÚMERO DE VECES QUE SE BAÑAN A LA SEMANA.

TABLA N°6

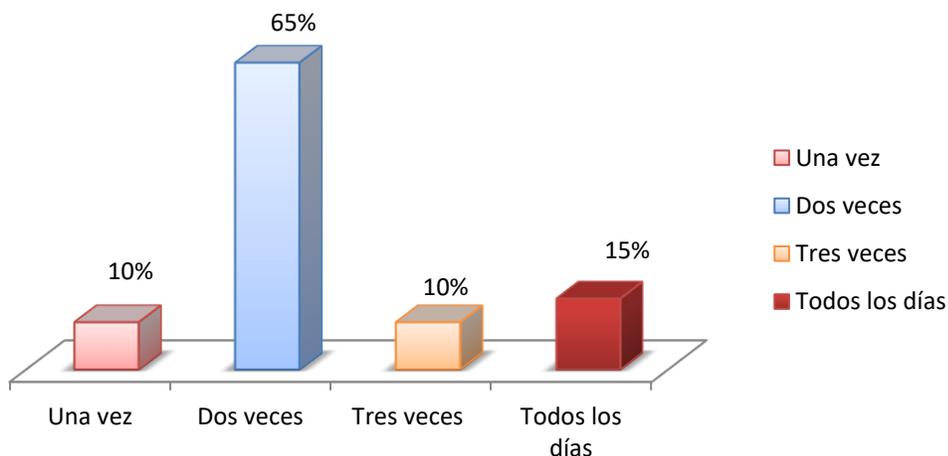
NÚMERO DE VECES QUE SE BAÑAN A LA SEMANA LOS NIÑOS Y NIÑAS. PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

PRÁCTICAS SOBRE VECES QUE SE BAÑAN A LA SEMANA	FREC.	%
Una vez	2	10%
Dos veces	13	65%
Tres veces	2	10%
Todos los días	3	15%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°6

NÚMERO DE VECES QUE SE BAÑAN A LA SEMANA LOS NIÑOS Y NIÑAS. PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°6

El 65% de los niños se bañan a la semana dos veces, es un alto índice de niños que no tienen un baño adecuado y tan solo el 15% de los niños se bañan todos los días se determinó que la mayoría no cumplen con este hábito.

2. CEPILLADO DENTAL AL DÍA.

TABLA N°7

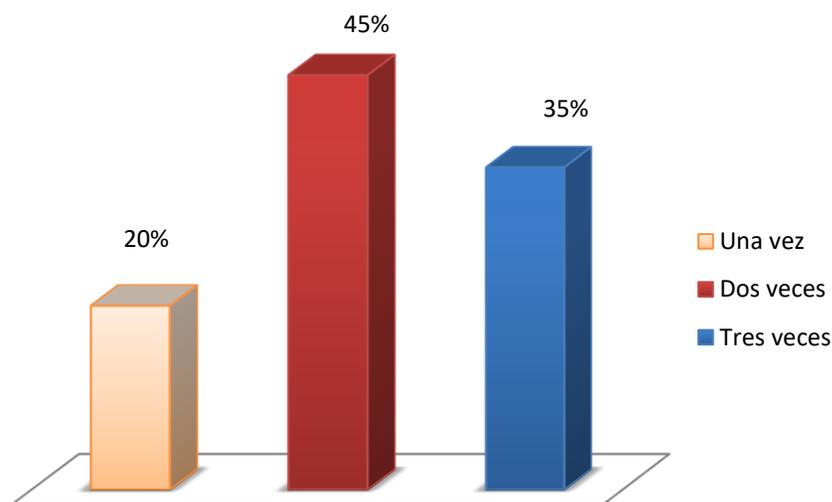
FRECUENCIA DEL CEPILLADO DE LOS DIENTES AL DÍA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS. PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

PRÁCTICA SOBRE EL CEPILLADO DE LOS DIENTES AL DÍA	FREC.	%
Una vez	4	20%
Dos veces	9	45%
Tres veces	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°7

CEPILLADO DE LOS DIENTES AL DÍA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°7

El 45% de los niños y niñas se cepillan los dientes al día dos veces, contestando el 35% que se cepillan tres veces al día y el 20% que solo se lavan una vez, reflejando que un porcentaje alto de niños y niñas no se cepillan el número de veces que corresponden al día siendo este un hábito de higiene bucal importante para su desarrollo en cada etapa de la vida.

3. CAMBIO DE CEPILLADO DENTAL.

TABLA N°8

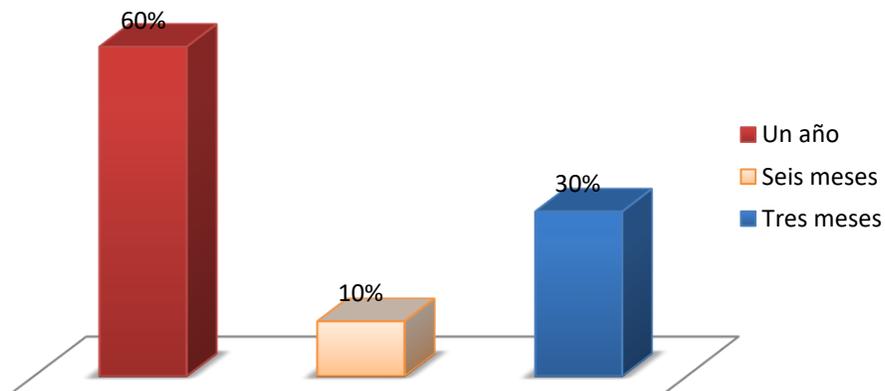
CAMBIO DE CEPILLO DENTAL LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

PRÁCTICA SOBRE CAMBIÓ DE CEPILLO DENTAL	FREC.	%
Un año	2	60%
Seis meses	12	10%
Tres meses	6	30%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y practicas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°8

CAMBIO DE CEPILLO DENTAL LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°8

El 60% contestaron que cambian de cepillo cada seis meses, mientras que el 30% de los niños respondieron que a los tres meses cambian su cepillo dental, y el 10% que lo cambian al año, concluyendo que no tienen un hábito de higiene bucal adecuado esto puede conllevar a enfermedades bucales.

4. LAVADO DE MANOS.

TABLA N°9

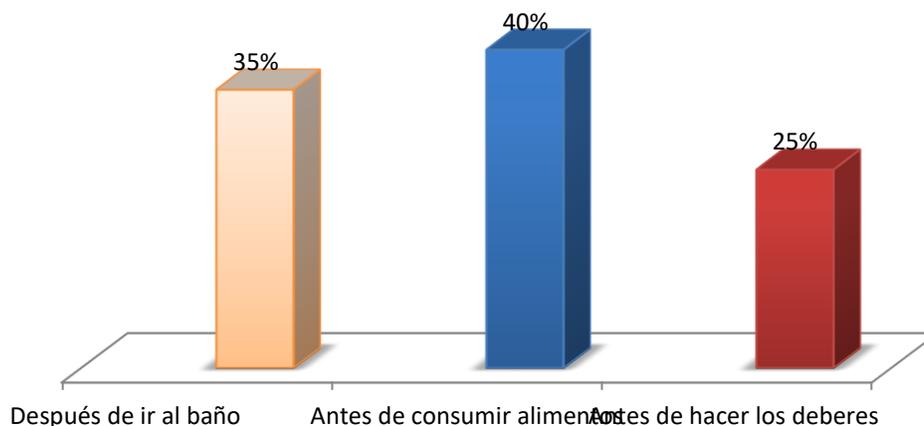
LAVADO DE MANOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

LAVADO DE MANOS	FREC.	%
Después de ir al baño	8	35%
Antes de consumir alimentos	9	40%
Antes de hacer los deberes	6	25%
Total		20
		100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°9

LAVADO DE MANOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°9

Se visualizó que el 25% de niños y niñas contestaron que se lavan las manos antes de hacer los deberes, el 40% respondieron que se lavan las manos antes de comer y el 35% de niños y niñas se lavan la manos después de ir al baño, de esta forma se determinó que hay deficiencia del correcto lavado de manos siendo la higiene de manos el procedimiento más importante y eficaz para la prevención y control de enfermedades.

5. FRECUENCIA DE CAMBIO DE ROPA INTERIOR A LA SEMANA.

TABLA N°10

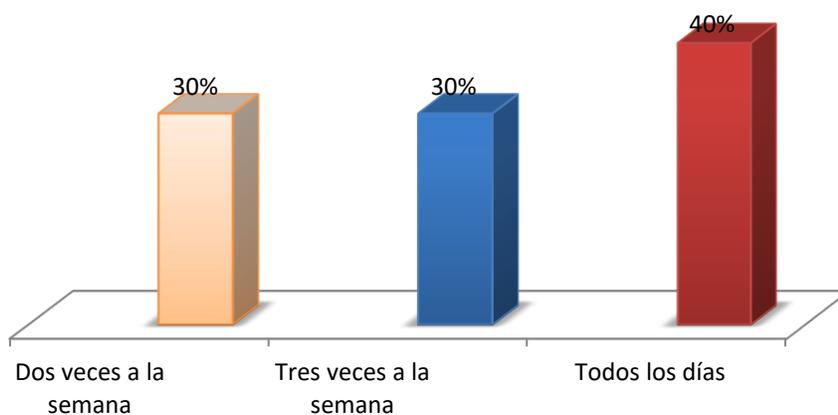
FRECUENCIA DE CAMBIO DE ROPA INTERIOR A LA SEMANA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

FRECUENCIA DE ROPA INTERIOR	FREC.	%
Dos veces a la semana	6	30%
Tres veces a la semana	8	30%
Todos los días	6	40%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°10

FRECUENCIA DE CAMBIO DE ROPA INTERIOR A LA SEMANA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°10

El 40% de niños y niñas se cambian de ropa interior todos los días, mientras que el 30% de los niños se cambian de ropa interior dos y el otro 30% tres veces a la semana analizando que no hay gran diferencia en los porcentajes por lo cual no practican adecuadamente la higiene personal.

6. FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN.

TABLA N°11

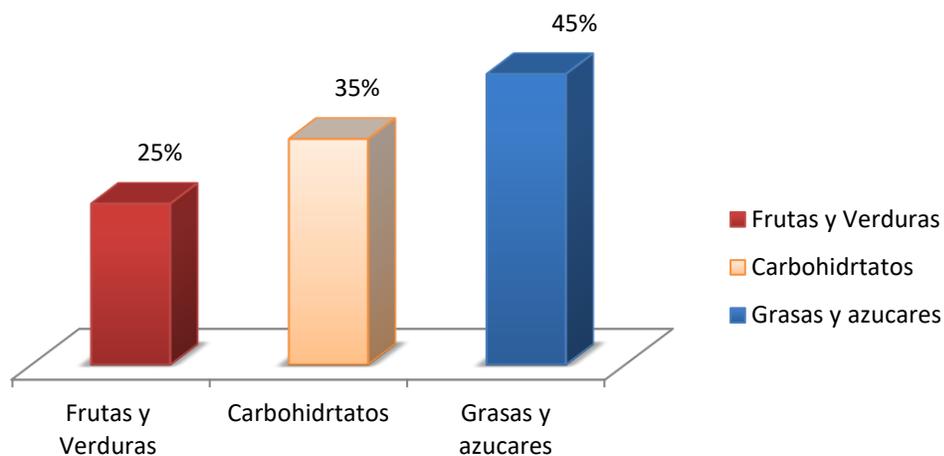
FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

ALIMENTOS	FREC.	%
Frutas y Vegetales	4	25%
Carbohidratos	12	35%
Grasas y azúcares	15	45%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°11

FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°11

Los niños y niñas consumen el 40% de azúcares y grasas que es perjudicial para la salud que puede conllevar a enfermedades crónicas, contestaron que consumen carbohidratos y el 25% frutas y vegetales que son importantes para el desarrollo nutricional presentan una baja frecuencia.

7. NÚMERO DE COMIDAS QUE CONSUMEN AL DÍA.

TABLA N°12

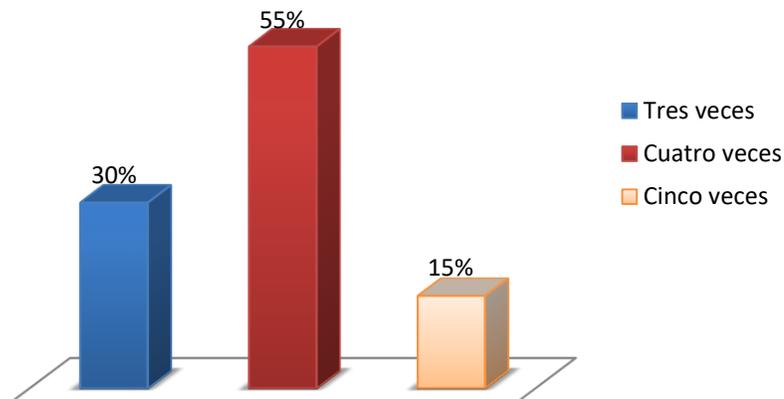
NÚMERO DE COMIDAS QUE CONSUMEN AL DÍA LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013

COMIDAS AL DÍA	FREC.	%
Dos veces	0	0%
Tres veces	6	30 %
Cuatro veces	11	55%
Cinco veces	3	15%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°12

NÚMERO DE COMIDAS QUE CONSUMEN AL DÍA LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°12

Se evidenció que el 55% de niños y niñas consumían alimentos cuatro veces al día, el 30% contestaron que consumían tres veces al día alimentos y el 15% de los niños y niñas consumían cinco veces al día siendo un porcentaje inferior, lo ideal es el consumo de cinco comidas al día, observando que no todos los niños están cumpliendo con los requerimientos nutricionales para su desarrollo.

8. LLEVAN LONCHERA AL JARDÍN.

TABLA N°13

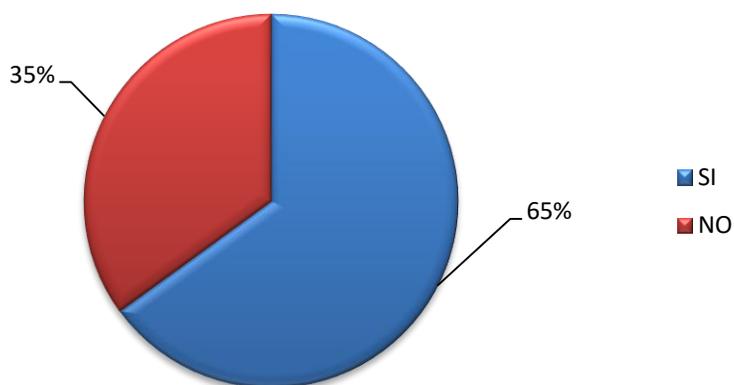
LLEVAN LONCHERA AL JARDÍN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

LLEVAS LONCHERA	FREC.	%
SI	13	65%
NO	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°13

LLEVAN LONCHERA AL JARDÍN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°13

El 65% de los niños y niñas llevan lonchera y el 35% no lo llevan, observando que el tipo de alimentos que llevan en la lonchera no son nutritivos son comida chatarra que perjudican a la salud para un desarrollo y crecimiento en la niñez.

9. REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA.

TABLA N°14

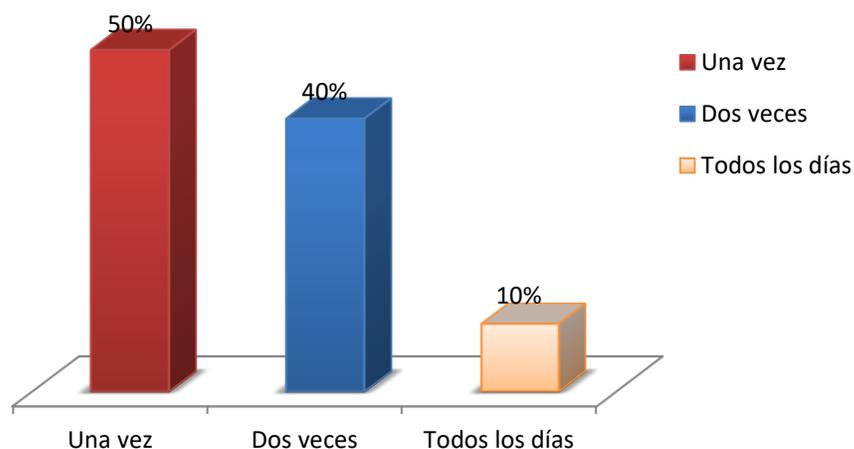
REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

ACTIVIDAD FÍSICA	FREC.	%
Una vez	10	50%
Dos veces	8	40%
Todos los días	2	10%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°14

REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA N°14

Los niños y niñas contestaron que el 50% realizan una sola vez actividad física a la semana, respondiendo el 40% dos veces a la semana y el 10% todos los días. La actividad física en la niñez es primordial para el desenvolvimiento motor para un crecimiento adecuado observando que en este grupo de estudio no están cumpliendo con la necesaria actividad física.

10. TIEMPO DE TELEVISIÓN QUE VEN AL DÍA.

TABLA Nº15

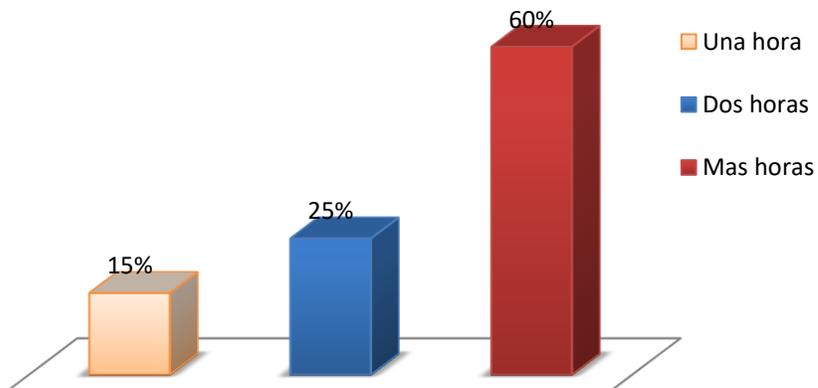
TIEMPO DE TELEVISIÓN QUE VEN AL DÍA LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.

HORAS DE TELEVISIÓN	FREC.	%
Una hora	3	15%
Dos horas	5	25%
Mas horas	12	60%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO Nº15

TIEMPO DE TELEVISIÓN QUE VEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO 2013.



Fuente: TABLA Nº15

El 60% ven tres o más horas de televisión al día siendo un porcentaje alto el 25% ven dos horas al día y el 15% ve una hora de televisión, observando que los niños y niñas no ocupan correctamente el tiempo libre y necesitan realizar actividades recreativas para desarrollar su aprendizaje.



**PROYECTO
SOBRE PROMOCIÓN DE ESTILOS
DE VIDA SALUDABLES
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL
PARVULARIO POLITÉCNICO
DE LA ESCUELA SUPERIOR
POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.
RIOBAMBA 2013.**



VII. FASE DE INTERVENCIÓN.

B. TITULO.

Proyecto sobre Promoción de Estilos de Vida Saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico de la Escuela Superior Politécnica De Chimborazo. Riobamba 2013.

C. INTRODUCCIÓN.

Los estilos de vida saludables se asumen como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida saludables o comportamientos saludables ayudan a prevenir desajustes bio-psicosociales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Siendo la infancia el momento donde se adoptan los patrones de vida que van a guiar la mayoría de las conductas de los futuros adolescentes y adultos, se propone introducir lineamientos sobre cuidados de la salud, para ser vividos en la cotidianidad de los niños.

No hay duda que la educación es un arma valiosa para protegerse de determinadas enfermedades, estimular los buenos hábitos y luchar para modificar los estilos de vida perjudiciales.

En el presente proyecto se abordó el tema de la promoción de estilos de vida saludables con los temas higiene personal, alimentación saludable y actividad

física obteniendo en los resultados de diagnóstico el 51% de conocimientos incorrectos por lo cual se desarrolló diferentes talleres educativos para el mejoramiento del nivel de conocimientos de los niños y niñas.

D. JUSTIFICACIÓN.

Los estilos de vida saludables son el pilar fundamental en todas las etapas del ser humano e indispensable para el desarrollo de una vida sana y productiva.

Es importante los estilos de vida saludable en los niños y niñas porque asumen como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Mediante el proyecto implementado se ha logrado un 95% el incremento del nivel de conocimientos de estilos de vida saludables con los temas higiene personal, alimentación saludable, actividad física; con ello se contribuyó a la prevención o posiblemente retrasar la aparición de enfermedades crónicas.

Para el proceso de la ejecución del proyecto existió la aceptación y colaboración de la institución para el desarrollo del mismo, con el objetivo de mejorar el estado de salud en los niños y niñas del Parvulario, adquiriendo hábitos saludables, ya que siendo la infancia el momento donde se adoptan patrones de vida que van a guiar la mayoría de las conductas de los futuros adolescentes y adultos.

E. OBJETIVOS.

1. OBJETIVO GENERAL.

Incrementar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ❖ Describir la importancia de la higiene personal.
- ❖ Reforzar los principales conocimientos sobre hábitos alimentarios para el mejoramiento de su alimentación.
- ❖ Identificar la importancia de la actividad física como mecanismo de utilización del tiempo libre.

F. METAS.

Que el 95% de niños y niñas conozcan sobre estilos de vida saludables.

G. METODOLOGÍA.

1. MÉTODO.

El método que se implementó fue activo participativo y lúdico.

2. TÉCNICAS.

Las técnicas utilizadas para las intervenciones fueron:

- Lluvia de ideas sobre el tema a tratar en cada taller.
- Intervenciones educativas.
- Collage.
- Demostración práctica de acuerdo al tema tratado.
- Obra de títeres.
- Narraciones.
- Video foro.
- Dinámicas.
- Trabajo individual y grupal.

H. MARCO INSTITUCIONAL.

1. ASPECTO GEOGRÁFICO DEL LUGAR.

El Parvulario Politécnico está ubicado en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo panamericana sur km 1/5, cantón Riobamba.

2. DINÁMICA POBLACIONAL.

El Parvulario Politécnico está constituido por 85 niños, 9 docentes, una secretaria y una conserje que conforman la institución educativa.

3. MISIÓN.

El Parvulario Politécnico tiene como misión principal la integración de la comunidad, padres de familia y niños mediante una educación innovadora flexible, donde prevalezca el cultivo de valores, el desarrollo de competencia para que los niños se desenvuelvan en el aspecto cognoscitivo, afectivo y psicomotriz en niños de 4 años y 5 años.

4. VISIÓN.

Este centro de cuidado infantil se proyecta en un futuro, ofrecer una educación innovadora, aplicando la teoría de inteligencias múltiples con talleres,

laboratorios y material didáctico nueva para que el niño pueda desenvolverse y desarrollo todo su potencial en una ambiente adecuado para el aprendizaje.

5. SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCIÓN.

- ❖ Cuatro paralelos.
- ❖ Atención de personal docente especializado.
- ❖ Aulas equipadas con material didáctico y audiovisual.
- ❖ Laboratorio informático.
- ❖ Espacios de recreación y juegos infantiles.
- ❖ Acceso a toda la infraestructura institucional.
- ❖ Becas a estudiantes de casos especiales.
- ❖ Atención con refrigerios nutritivos.

6. DATOS ESTADÍSTICOS DE COBERTURA.

El parvulario Politécnico tiene la capacidad de 90 niños consta de cuatro aulas un laboratorio de computación y una aula de gimnasia. Consta de dos baños para mujeres y un baño para niños.

7. CARACTERÍSTICAS GEOFÍSICAS DE LA INSTITUCIÓN.

La infraestructura de la institución consta de cuatro aulas una laboratorio de computación equipado, una aula de gimnasia con los materiales correspondientes, tiene dos baños, tiene un patio con juegos de recreación, y la dirección.

8. POLÍTICAS DE LA INSTITUCIÓN.

1. Planificar, organizar ejecutar y evaluar el currículum correspondiente a su paralelo.
2. Permanecer en el establecimiento durante las jornadas ordinaria, extraordinarias y en otras actividades planificadas en el establecimiento.
3. Coordinar el desarrollo de sus actividades con las demás docentes del establecimiento y particularmente.
4. Estimular y evaluar sistemáticamente el trabajo de los alumnos.
5. Utilizar procesos didácticos que permitan la participación activa de los alumnos
6. Demostrar un comportamiento digno y constituirse frente a sus alumnos como ejemplo permanente de cumplimiento, puntualidad, responsabilidad y buena presencia.
7. Proporcionar a los alumnos un trato adecuado, respetando su personalidad y las características de su desarrollo.
8. Proporciona a los alumnos un trato adecuado, respetando su personalidad y características de su desarrollo.

9. Diseñar y elaborar el material didáctico y utilizarlo oportunamente.
10. Participar activamente en programas de perfeccionamiento profesional.
11. Llevar prolijamente los libros, registros y más instrumentos técnicos determinados por el Magisterio.
12. Concurrir puntualmente a las sesiones de trabajo organizadas por el Director, la Supervisión y otras autoridades competentes.
13. Mantener el respeto y buenas relaciones en buenas relaciones con las autoridades, padres de familia, alumnos, profesoras y comunidad.
14. Informar oportunamente al Director del establecimiento, acerca del desarrollo de las actividades del paralelo.
15. Es responsabilidad de cada maestra el cuidado y mantenimiento de los materiales de su aula.
16. La entrada del personal docente administrativo y de servicio será a las 7h00am la entrada y la salida 15h00pm.
17. Solicitar a la Directora cualquier permiso que requiera con su debida anticipación.
18. Convocar a sesión de Padres de Familia por lo menos una vez por trimestre.
19. Realizar fichas individuales sobre el rendimiento del escolar de los niños e informar a cada uno de los padres de familia en las diferentes sesiones.
20. Cumplir las comisiones encomendadas por la Directora o en asamblea de profesores.

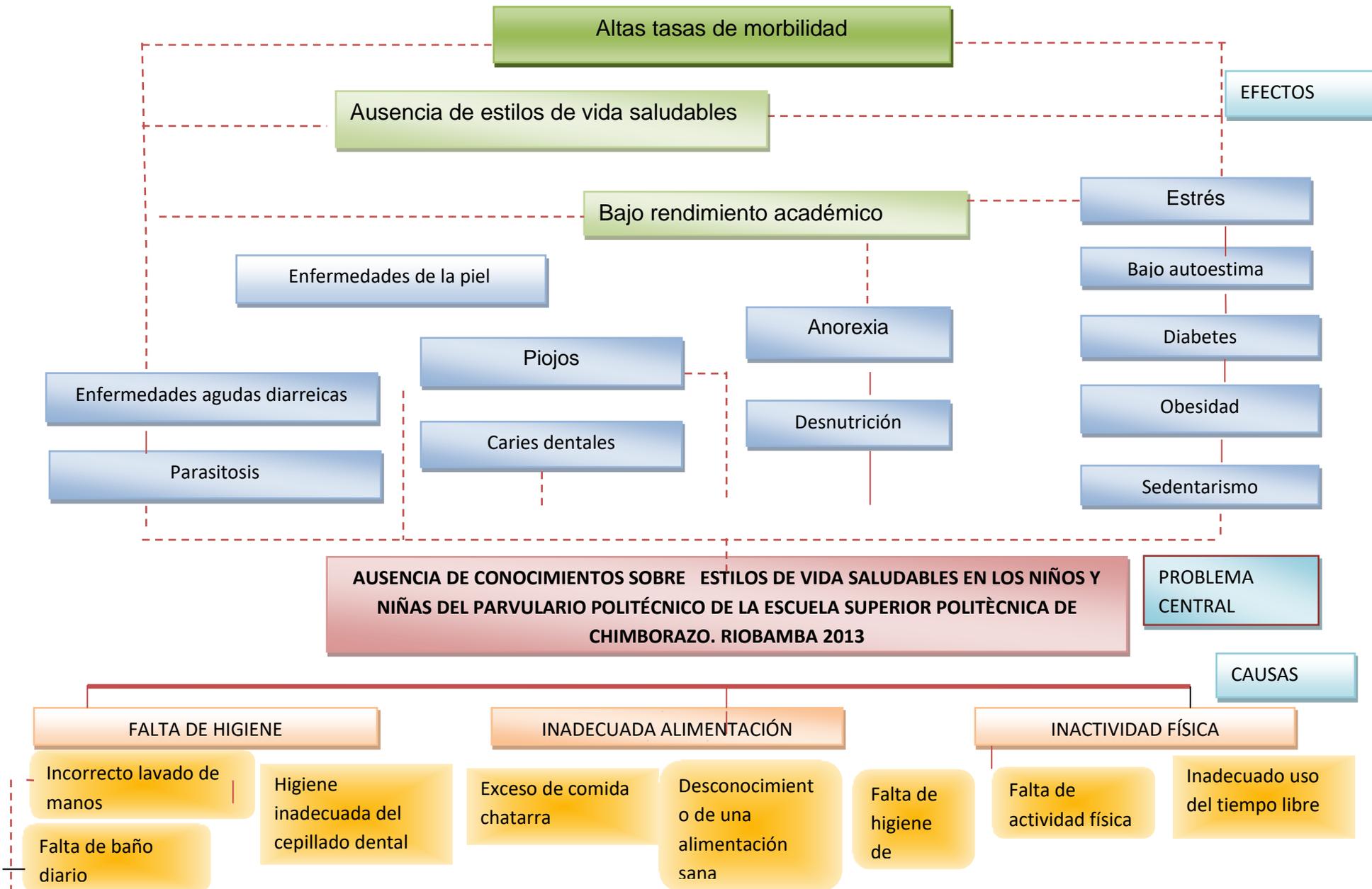
I. DISEÑO METODOLÓGICO.

1. MATRIZ DE INVOLUCRADOS.

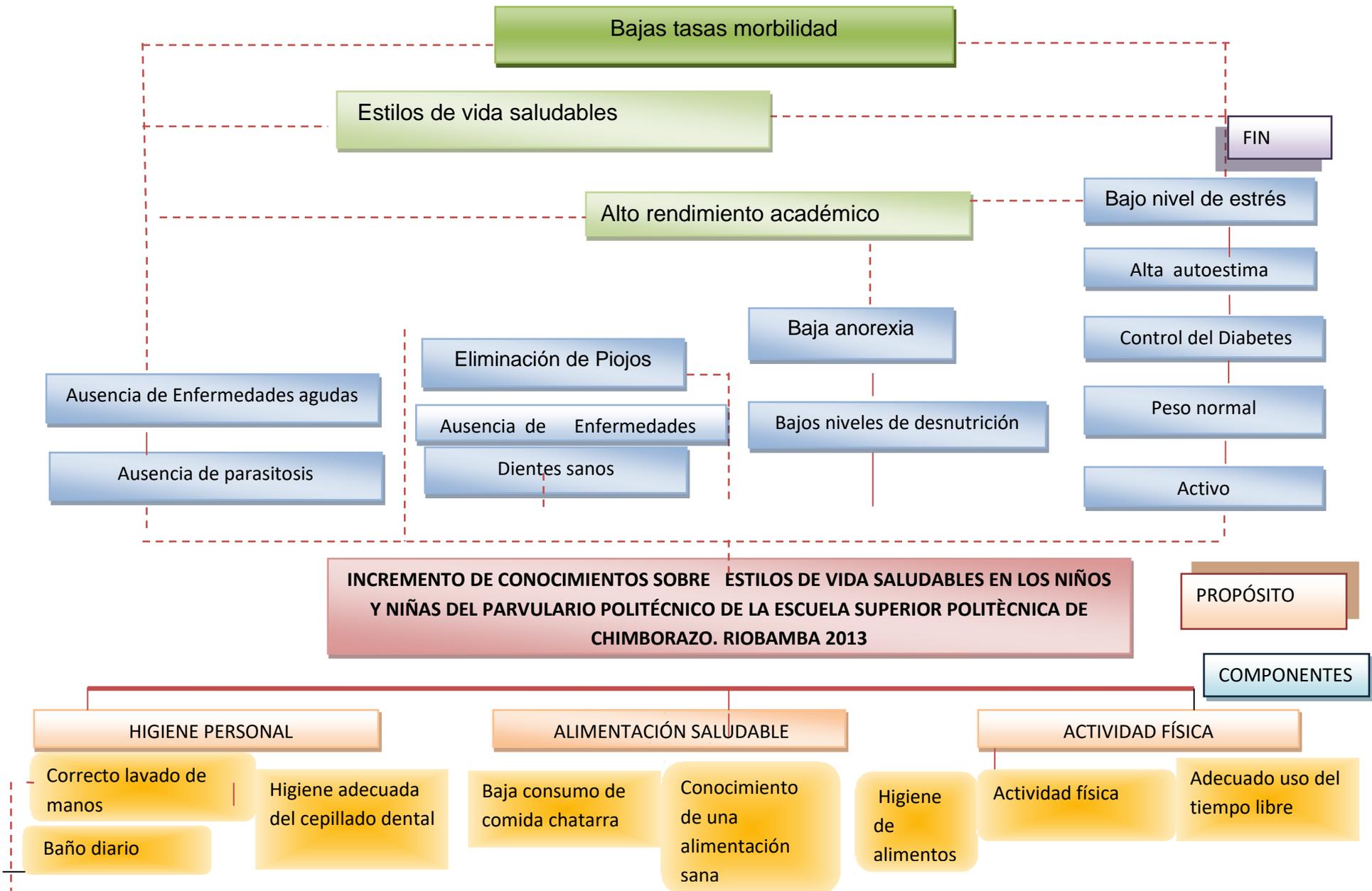
GRUPOS/ INSTITUCIONES	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Directora	Que los niños aprendan para la prevención de enfermedades.	Infraestructura de la institución.	Falta de información sobre estilos de vida saludables.
Niños y niñas	Predisposición para aprender.	<ul style="list-style-type: none"> • Talento humano • Colores • Lápices • Tijeras • Goma 	Falta de higiene. Inadecuada alimentación. Inactividad física.
Maestras	Apoyo logístico para las intervenciones.	Talento humano.	Falta de higiene en los niños.
Padres de familia	Que los niños aprendan sobre estilos de vida saludables.	Talento humano.	Ausencia de conocimientos sobre estilos de vida saludables.
Investigadora	Enseñar a los niños que tengan conocimientos y prácticas sobre	Talento humano. Materiales educativos.	Deficiencia de conocimientos y prácticas sobre higiene personal, alimentación

	estilos de vida saludables.		saludable y actividad física.
--	--------------------------------	--	----------------------------------

2. ÁRBOL DE PROBLEMAS.



3. ÁRBOL DE OBJETIVOS.



4. MARCO LÓGICO.

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>FIN</p> <p>Niños y niñas del Parvulario Politécnico con mejores conocimientos sobre de estilos de vida saludables hasta el 2013.</p>	<p>20 Niños y niñas han mejorado un 95% sus conocimientos de estilos de vida saludables en temas: higiene personal, alimentación saludable y actividad física hasta el 2013.</p> <p>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niños y niñas beneficiarios. ➤ Informe del proyecto. 	<p>Asistencia de niños y niñas.</p>
<p>Propósito</p> <p>Incrementado el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables sobre los temas: higiene personal, alimentación saludable y actividad física en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.</p>	<p>Los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas, aumentada al 95% de octubre a diciembre del 2013 incorporando nuevos hábitos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación de encuesta. ➤ Informe del proyecto. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños y niñas.
<p>Resultado 1</p>	<p>El 95% de niños y niñas recibieron conocimientos y prácticas sobre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Informe de capacitación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas.

Se ha logrado un buen nivel de conocimientos sobre de higiene personal.	higiene personal con seguimiento y evaluación hasta diciembre del 2013.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Predisposición de los niños para aprender.
<p>Resultado 2</p> <p>Se ha reforzado los principales conocimientos sobre los hábitos alimentarios para mejorar su alimentación.</p>	El 95% de niños y niñas recibieron talleres educativos sobre hábitos alimentarios con seguimiento hasta diciembre del 2013.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Informe de capacitación. ➤ Lista de asistentes. ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
<p>Resultado 3</p> <p>Se ha identificado la importancia de actividad física como el mecanismo de la adecuada utilización del tiempo libre.</p>	El 95% de niños y niñas realizaron actividad física con seguimiento y evaluación hasta diciembre del 2013.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Informe de capacitación. ➤ Lista de asistentes. ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición y condiciones de salud de los niños y niñas.
<p>Resultado 4</p> <p>Se ha evaluado el proyecto ejecutado sobre estilos de vida saludables con los temas; higiene personal, alimentación saludable y actividad física.</p>	El 100% de niños y niñas se aplicó la encuesta final sobre lo aprendido hasta diciembre del 2013.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación de encuesta. ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe del proyecto. 	<p>Asistencia de niños y niñas</p> <p>Predisposición de los niños para aprender.</p>

Actividades del resultado N° 1 Oficio para la directora del parvulario y reunión para los planes de capacitación.	Dos reuniones con las autoridades del Parvulario Politécnico.	➤ 12 planes de capacitación.	Predisposición de las autoridades.
Aplicación de encuestas.	Se aplicó una encuesta a los niños y niñas.	➤ Aplicación de encuesta. ➤ Lista de asistentes.	Asistencia de niños y niñas Predisposición de los niños para aprender.
Taller sobre la Importancia de higiene personal.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Collage educativo. ➤ Colorear y encerrar en un círculo la higiene personal. ➤ Video foro. ➤ Cortar y pegar figuras movibles sobre los utensilios de aseo. ➤ Armar rompecabezas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. ➤ Fotografías. 	Asistencia de niños y niñas Predisposición de los niños para aprender.
Taller Demostrar el correcto lavado de manos.	Práctica del correcto lavado de manos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. ➤ Fotografías. 	➤ Asistencia de niños y niñas.

			➤ Predisposición de los niños para aprender.
Taller Demostrar el correcto lavado de los dientes.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Canciones sobre higiene. ➤ Video foro. ➤ Práctica del correcto lavado de los dientes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Actividades del resultado N° 2 Taller sobre la importancia de la nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Collage educativo. ➤ Video foro. ➤ presentación de payasos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Taller sobre la Pirámide de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de pirámides de alimentos. ➤ Identificación de grupos de alimentos. ➤ Colorear la mano de consumo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Taller sobre la Higiene de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuento la ensalada de frutas ➤ Práctica higiene de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Armar rompecabezas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Actividades del resultado N° 3 Taller sobre la Importancia de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. ➤ Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Taller práctico sobre Bailo terapia.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bailo terapia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes ➤ Informe de capacitación Fotografías 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Taller Utilización del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuentos. ➤ Armar rompecabezas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Informe de capacitación. Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia de niños y niñas. ➤ Predisposición de los niños para aprender.
Actividades del resultado N° 4. Encuesta final.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación de la encuesta a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lista de asistentes. ➤ Fotografías. 	Asistencia de niños y niñas.

Actividades de la evaluación del proyecto. 1. Diseño de instrumentos para la evaluación.	2 Instrumentos de evaluación diseñados.	Instrumentos de evaluación.	Disponibilidad de recursos.
2. Aplicación de instrumentos.	100% de instrumentos aplicados.	Fotografías. Instrumentos llenos.	Asistencia de los niños y niñas.
3. Procesamiento de datos.	100% de datos procesados.	Estadísticas.	Disponibilidad de recursos.
4. Análisis y sistematización de resultados.	100% de información analizados y sistematizados.	Informe.	Disponibilidad de recursos.

5. FASE EDUCATIVA.

Plan de clase Nº 1.

TEMA: Aplicación de la encuesta a los niños y niñas.

OBJETIVO: Identificar el grado de conocimientos que tienen los niños y niñas respecto a estilos de vida saludables.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Apertura del ciclo de intervención	Presentación de la facilitadora y de los participantes	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Pinturas Lápices Encuestas	Se evaluó los conocimientos y prácticas de los niños y niñas mediante el análisis de los datos recogidos en la encuesta.
Motivación	Dinámica “ El rey manda”	15min		
Aplicación de Encuesta	Aplicación de la encuesta inicial a los niños y niñas	35 min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Identificar el grado de conocimientos que tienen los niños y niñas respecto a estilos de vida saludables.

FASE INICIAL: Se realizó la presentación tanto la facilitadora como los niños y niñas beneficiarios para los talleres de estilos de vida saludables.

FASE DE DESARROLLO: Previo a la intervención educativas se realizó un plan de clase y se desarrolló siguiendo los parámetros.

Se realizó una breve introducción acerca de los temas que se va a tratar y el objetivo del proyecto con la metodología activa participativa a través de lluvia de ideas.

Para realizar con las actividades se realizó la dinámica de ambientación “el rey manda”, lo cual consistía en que los niños digan un color y el color que yo diga era el rey y ordenaba las actividades que diga el rey, esta dinámica agradó a los niños ya que todos participaron con entusiasmo.

Después se entregó a cada niño y niña la encuesta para valorar cuanto saben sobre: higiene personal, alimentación saludable y actividad física, (Anexo N°1), indicándoles que deben contestar individualmente.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller.

TEMA: Importancia de la higiene personal.

OBJETIVO: Determinar la importancia de la higiene personal.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
➤ Higiene Personal	Saludo y bienvenida a los participantes facilitando una breve introducción del tema al desarrollarse	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: TV DVD Video Pizarrón Muñeco de cartón Cuento Laminas educativas Hojas de papel boom Goma Marcadores	Se evaluó los conocimientos adquiridos a través de collage
	Motivación dinámica pimpón es un muñeco	15min		
➤ Baño diario ➤ Higiene del cabello ➤ Higiene de las manos ➤ Higiene de los ojos ➤ Higiene de los oídos ➤ Higiene de la nariz ➤ Higiene de la vestimenta y calzado	➤ Construcción ➤ Video “el aseo” ➤ Se les leerá un cuento “higiene de Andrés”	20 min		
➤ Evaluación	Realización de collage “higiene adecuada” Recortar y pegar figuras movibles de higiene y pegar en el rincón de aseo	15 min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Determinar la importancia de la higiene personal.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase con los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación “Canción pimpón”, agrado a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la ejecución de dicha actividad, esta dinámica fue de forma lúdica que motivo a los niños.

Se procedió a proyectar el video sobre la importancia de la higiene, a continuación se les explicó sobre el baño diario, Higiene del cabello, Higiene de las manos, Higiene de los ojos, Higiene de los oídos, Higiene de la nariz higiene de la vestimenta y calzado, se les leyó el cuento “ higiene de Andrés” para mayor comprensión.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos haciendo que realicen un collage sobre la higiene con el niño de cartón que se les pegó en el pizarrón y que ellos pongan las cromos correctos de la higiene, cortaron y pegaron figuras movibles para el rincón de aseo, les gustó realizar estas actividades hubo predisposición para el taller ejecutado.

FASE DE CIERRE: Se les agradeció a los niños y niñas por su colaboración y predisposición por aprender.

TEMA: Higiene de las manos.

OBJETIVO: Demostrar el correcto lavado de manos y su importancia.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Demostración del correcto lavado de manos Importancia del correcto lavado de manos	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Grabadora Cd Jabón liquido Agua Toalla	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de la práctica del correcto lavado de manos
	Motivación Dinámica “ El juego del calentamiento”	15min		
	Construcción Recordar el taller anterior. Se procederá a realizar la clase demostrativa del correcto lavado de manos.	10min		
Evaluación	Práctica de lavado de manos.	25 min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Demostrar el correcto lavado de manos y su importancia.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “el juego del calentamiento” la cual agradó a los niños y niñas y participaron con entusiasmo dicha actividad, luego se recordó el tema del anterior taller, inmediatamente se explicó la importancia del lavado de manos para esto se utilizó la técnica demostrativa, seguidamente se procedió a la demostración práctica del correcto lavado de manos con agua, jabón y toallas y se pidió la participación de los niños y niñas.

Para finalizar se evaluó con la práctica del correcto lavado de manos y con preguntas y respuestas sobre el tema tratado, respondieron acertadamente la mayoría de los niños y niñas.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y predisposición para el taller y se indicó la fecha para el siguiente taller.

TEMA: Higiene de la boca.

OBJETIVO: Describir correcto lavado de los dientes.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Importancia de la higiene bucal	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Grabadora Cd Cepillo dental Pasta Enjuague bucal Hilo dental Jarro Agua Toalla	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de la práctica del correcto lavado de los dientes
	Motivación Dinámica “la estatua”	15min		
Técnica del cepillado correcto	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar la clase utilizando video demostrar del correcto lavado de los dientes.	10min		
Evaluación	Práctica de lavado correcto de los dientes	25 min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Describir el correcto lavado de los dientes.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “la estatua” la cual agrado a los niños y niñas participaron con entusiasmo se motivaron con la actividad.

Luego se recordó el tema del taller anterior, inmediatamente se explicó la importancia de la higiene bucal a través de un video durante la intervención se logró una acertada interacción con los niños y niñas.

A continuación se realizó la técnica del cepillado dental, en la cual se explicó paso a paso el procedimiento. Se dieron recomendaciones para mejorar la higiene bucodental, se procedió a la demostración práctica en la cual participaron los niños y niñas.

Para finalizar se evaluó a través de la práctica se lavaron los dientes los niños y niñas, utilizando cepillo dental, pasta, enjuague bucal, agua y un jarro y también realizando preguntas y respuestas.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y predisposición por aprender y se indicó la fecha del siguiente taller educativo.

Plan de clase Nº 5.

TEMA: Importancia de la nutrición del niño en la etapa preescolar.

OBJETIVO: Determinar la importancia de la nutrición.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Importancia de la nutrición en el niño en etapa preescolar	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Tv Dvd Video Papelotes Hojas boom Goma Marcadores Copias para colorear “cuantas veces comes al día”	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de un collage sobre la alimentación saludable
	Motivación Dinámica “ensalada de frutas”	15min		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hábitos alimentarios ➤ Importancia de tomar desayuno ➤ Alimentación saludable ➤ Consecuencias de una mala alimentación 	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar el taller educativo presentando un video sobre “alimentación adecuada” Trabajo individual Colorear la mano alimenticia cuantas veces comes al día	10min		
Evaluación	Collage alimentación saludable Amar rompecabezas “las frutas”	25 min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Determinar la importancia de la nutrición.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas, facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “la ensalada de frutas”, la cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos durante la actividad que fue de forma lúdica y activa participativa, luego se recordó el tema del taller anterior.

Inmediatamente se mostró el video alimentación saludable, explicando sobre los hábitos de alimentación, la importancia del desayuno, las consecuencias de una mala alimentación, a continuación realizaron un trabajo individual colorear la mano alimenticia indicando cuantas veces comes al día, durante la intervención una acertada interacción y comprensión sobre el tema tratado con los niños y niñas.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en el taller educativo, haciendo que realicen un collage sobre la alimentación saludable y que armen rompecabezas sobre la alimentación.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller educativo.

TEMA: Pirámide de los alimentos.

OBJETIVO: Identificar los grupos de alimentos.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Pirámide de los alimentos	Saludo de bienvenida y presentación del tema Exposición sobre la pirámide de los alimentos	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Fomix Cartulina de colores Laminas de los alimentos	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de la correcta ubicación de los alimentos en la pirámide.
	Motivación Dinámica “comidas preferidas”	15min		
Clasificación por grupos Cereales Vegetales Frutas Lácteos Carnes Grasas y azucares o	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar la clase, exposición de los grupos de alimentos a través de cuentos “las frutas y las verduras”	20min		
Evaluación	Ubicar correctamente los alimentos según el grupo de alimentos en la pirámide.	15min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Identificar los grupos de alimentos.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas, facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “comidas preferidas”, lo cual agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos con la actividad que fue de forma lúdica, luego se recordó el tema anterior del taller.

Inmediatamente se realizó una exposición sobre la pirámide de los alimentos para esto se utilizó la técnica expositiva, durante la exposición se logró una acertada interacción y atención de los niños y niñas.

Se procedió a leer cuentos sobre los grupos de alimentos para una mejor comprensión en lo cual se describió los alimentos recomendados para la salud y lo menos nutritivos.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en el taller educativo a través de la correcta ubicación de los alimentos en la pirámide alimenticia, lo cual la mayoría de los niños y niñas realizaron de una manera correcta.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller educativo.

TEMA: Higiene de los alimentos.

OBJETIVO: Identificar la importancia de la higiene de los alimentos.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Importancia de la higiene de los alimentos	Saludo de bienvenida y presentación del tema.	10min	Humanos: Educatora para la Salud Materiales: Grabadora Cd Agua Frutas Verduras	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de preguntas y respuestas con el globo preguntón
	Motivación Dinámica “el baile del gusano”	15min		
Lavado de frutas y verduras	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar la clase exponiendo sobre la importancia de la higiene de los alimentos Demostración del correcto lavado de frutas y verduras. Entrega de frutas a los niños.	25min		
Evaluación	El globo preguntón.	10min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Identificar la importancia de la higiene de los alimentos.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas, facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “el baile del gusano”, les agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos y todos participaron en la actividad, luego se recordó el tema del taller anterior.

Inmediatamente se explicó la importancia de la higiene de los alimentos para esto se utilizó la técnica expositiva durante el taller, se logró una acertada interacción y atención de los niños y niñas.

A continuación se realizó una demostración práctica del lavado de frutas y verduras. Para ello se pidió la participación de los niños y niñas, los cuales intervinieron activamente.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en el taller educativo a través del globo preguntón respondiendo correctamente las preguntas realizadas y se les entregó mandarinas a los niños y niñas.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller educativo.

Plan de clase Nº 8

TEMA: Importancia de la actividad física.

OBJETIVO: Identificar la importancia de la actividad física.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Importancia de la actividad física	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Vasos Agua Cartulinas de colores Grabadora Cd	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de preguntas y respuestas
	Motivación Dinámica “el gato y el ratón”	10min		
Higiene de la actividad física Hidratación Utilización adecuado del tiempo libre	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar la clase mediante la intervención de payasos exponiendo la importancia de la actividad física	30min		
Evaluación	Preguntas y respuestas sobre la actividad física a través de tarjetas de colores Armar rompecabezas.	15 min		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Identificar la importancia de la actividad física.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas, facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “el gato y el ratón”, les agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos y todos participaron en la actividad, luego se recordó el tema del taller anterior.

Inmediatamente se expuso la importancia de la actividad física y la utilización correcta del tiempo libre para ello se utilizó la técnica expositiva, durante el taller se logró una acertada interacción y atención de los niños y niñas.

Se presentó payasitos exponiendo la actividad física siendo de forma lúdica lo cual los facilitó a los niños y niñas una mayor comprensión.

Para finalizar se evaluó los contenidos impartidos en el taller educativo mediante preguntas y respuestas a través de tarjetas de colores a las cuales respondieron la mayoría correctamente utilizando la metodología activa participativa logrando una gran acogida y armaron rompecabezas.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller educativo.

Plan de clase Nº 9.

TEMA: Práctica sobre la actividad física.

OBJETIVO: Demostrar la práctica de la actividad física.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Practica sobre la actividad física	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Agua Vasos Colchonetas Ulas Palitos e madera	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de la práctica de la actividad física
	Motivación Dinámica “rescata la bandera”	20min		
	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar actividad física	30		
Evaluación	Práctica de actividad física.			

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Demostrar la práctica de la actividad física.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas, facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “rescata la bandera”, les agradó a los niños y niñas ya que se mostraron contentos y todos participaron en la actividad, luego se recordó el tema del taller anterior.

Se procedió a realizar actividad física logrando la participación de todos los niños y niñas

Para finalizar se evaluó el tema impartido en el taller mediante la práctica de la actividad física y al final hidratándoles.

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller educativo.

Plan de clase Nº 10.

TEMA: Actividad física a través del bailo terapia.

OBJETIVO: Promover el ejercicio físico a través del bailo terapia.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Bailo terapia	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Grabadora Cd Agua Vasos	Se evaluó los conocimientos Adquiridos a través de la práctica de bailo terapia
	Motivación Dinámica “la estatua”	15min		
	Construcción Recordar el taller anterior Se procederá a realizar la clase de bailo terapia	35min		
Evaluación	Practica de bailo terapia			

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Promover el ejercicio físico a través del bailo terapia.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas, facilitando una breve introducción del tema a desarrollarse.

FASE DE DESARROLLO: Previo al taller educativo se efectuó un plan de clase y se desarrolló los siguientes puntos.

Se inició con una dinámica de ambientación llamada “el gato y el ratón”, les agrado a los niños y niñas ya que se mostraron contentos y todos participaron en la actividad, luego se recordó el tema del taller anterior.

Se procedió a realizar bailo terapia con movimientos que puedan realizar todos los niños y con música acorde a la edad, logrando la participación de los niños.

Para finalizar se evaluó el tema impartido mediante la practica realizando todos los niños y niñas realizando bailo terapia y al final hidratándoles utilizando agua de botellón

FASE DE CIERRE: Se agradeció a los niños y niñas por su gentil colaboración y se indicó la fecha para el siguiente taller educativo.

Plan de clase N° 11

TEMA: Aplicación de encuesta post a los niños y niñas.

OBJETIVO: Evaluar los conocimientos que se adquirieron en los talleres.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Aplicación de las encuestas	Saludo de bienvenida y presentación del tema	10min	Humanos: Educadora para la Salud Materiales: Hojas de la encuestas Colores Lápices	Se evaluó los conocimientos y prácticas a través de la aplicación de encuestas
	Motivación Dinámica “la estatua”	15min		
	Construcción Se procederá a la aplicación de encuestas	10min 25 min		
Evaluación	Aplicación de encuestas para medir lo aprendido			

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

OBJETIVO: Evaluar los conocimientos que se adquirieron en los talleres educativos.

FASE INICIAL: Se inició con un saludo y bienvenida a los niños y niñas.

FASE DE DESARROLLO: Se procedió a realizar la evaluación dando el objetivo e instrucciones para desarrollar esta actividad, se entregó las encuestas a los niños y niñas, de esta manera se recogió los datos para analizar el avance de los conocimientos sobre higiene personal, alimentación saludable, actividad física durante los talleres educativos impartidos.

FASE DE CIERRE: Se dio por finalizado los talleres educativos y a la vez agradeciéndoles a los niños y niñas por su predisposición por aprender se les entregó un pequeño presente a cada niño y niña beneficiario del proyecto.

Plan de clase N° 12

TEMA: Donación de material educativo a la institución.

OBJETIVO: Implementar material educativo en la institución.

POBLACIÓN BENEFICIARÍA: Niños y niñas del Parvulario Politécnico.

NÚMERO DE ALUMNOS: 20.

LUGAR: Aula de clases.

RESPONSABLE: Valeria Bermeo.

DURACIÓN: 60 minutos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
Agradecimiento a la institución por la apertura	Agradecimiento a la comunidad educativa	15min	Humanos: Educatora para la Salud Material de aseo Toallas Jabón Figuras movibles de aseo Material educativo Afiches Cuentos Rompecabezas
Entrega de presentes a los niños y niñas beneficiarios	Entrega de presentes a los niños y niñas	20 min	
Donación del material educativo	Donación de material educativo (3 afiches de higiene personal, alimentación saludable, actividad física) Rompecabezas Rincón de aseo Cuentos de frutas y verduras.	25 min	

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE

TEMA: Donación de material educativo a la institución.

FASE INICIAL: Se agradeció a la comunidad educativa por el apoyo brindado durante la ejecución del proyecto.

FASE DE DESARROLLO: Se procedió a la entrega del material educativo a la institución, ubicando los afiches en lugares visibles, se les entregó rompecabezas para la utilización de los niños y cuentos.

Se realizó el rincón de aseo entregando toallas, jabón líquido y figuras movibles de aseo.

FASE DE CIERRE: Se dio por finalizado el proyecto de promoción agradeciéndoles a las autoridades y niños por su inmensa colaboración durante el proceso del proyecto.

EVALUACIÓN SUMATIVA SOBRE CONOCIMIENTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO

**DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA
2013.**

TABLA N°16

CONTENIDOS	CONOCIMIENTOS ANTES DE LA CAPACITACIÓN		CONOCIMIENTOS DESPUÉS DE LA CAPACITACIÓN	
	Correctos	Incorrectos	Correctos	Incorrectos
Importancia de la higiene personal.	55%	45%	95%	5%
Higiene de las manos.	45%	55%	100%	0%
Higiene bucal.	55%	45%	95%	5%
Importancia de la nutrición del niño en la etapa preescolar.	60%	40%	95%	5%
Pirámide de los alimentos.	45%	65%	90%	10%
Higiene de los alimentos.	40%	60%	100%	0%
Importancia de la actividad física.	55%	45%	90%	10%
Práctica sobre la actividad física.	60%	30%	95%	5%
Actividad física a través del bailo terapia.	30%	60%	100%	0%

EVALUACIÓN GLOBAL SOBRE CONOCIMIENTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA 2013.

TABLA N°17

	Antes de la capacitación	Después de la capacitación
CORRECTO	49%	95%
INCORRECTO	51%	5%

Fuente: Encuesta de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico 2013.

GRÁFICO N°17

EVALUACIÓN GLOBAL SOBRE CONOCIMIENTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA 2013.

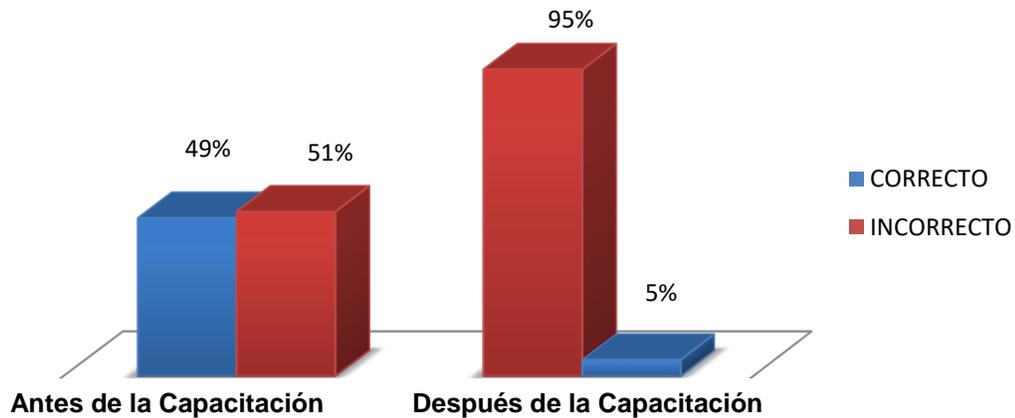


TABLA N°16

En la gráfica N° 16 se visualiza que antes de la capacitación los niños y niñas poseían el 49% de conocimientos correctos y el 51% en forma incorrecta, pero al ejecutar el proyecto de promoción se muestra claramente que el 95% poseen conocimientos correctos sobre estilos de vida saludables y tan solo el 5% se ubican en conocimientos incorrectos, dejando en evidencia que el proyecto de promoción es y será de gran ayuda para que los niños y niñas adquieran hábitos saludables.

VIII. CONCLUSIONES.

1. Las características socio demográficas y el diagnóstico que se obtuvo con la aplicación de la encuesta permitió obtener información que contribuyó para el desarrollo del proyecto.
2. Los conocimientos que poseían los niños y niñas antes del proyecto de promoción fueron incorrectos en un 50% y luego del proyecto se logró mejorar en un 95%, cabe indicar que las actividades desarrolladas se aplicaron metodologías activo participativo y lúdico.
3. En base a los resultados obtenidos en el diagnóstico se diseñó el proyecto de promoción para la enseñanza de estilos de vida saludables con los temas: higiene personal, alimentación saludable y actividad física.
4. La ejecución del proyecto de promoción permitió despertar el interés de los niños y niñas y además llevar a la reflexión de lo grave que puede ser el no llevar estilos de vida saludables.
5. En el proceso de enseñanza y aprendizaje se logró la participación de los niños y niñas cumpliendo con los objetivos planteados.

IX. RECOMENDACIONES.

1. El diagnóstico realizado sirva como sustento para la ejecución de estrategias para el mejoramiento de los estilos de vida saludables con los temas: higiene personal, alimentación saludable y actividad física sumando esfuerzos entre institución educativa, padres de familia para el beneficio de los niños y niñas del Parvulario Politécnico.
2. Considerando el bajo nivel de conocimientos y prácticas en temas de higiene personal, alimentación saludable y actividad física en los niños y niñas se debería seguir aplicando este tipo de proyectos ya que la infancia es la edad propicia para adquirir conocimientos para adoptar buenos estilos de vida.
3. Replicar el proyecto sobre promoción de estilos de vida saludables a todas las niñas y niños del Parvulario Politécnico para contribuir a mejorar la salud de los niños y a la utilización correcta del tiempo libre.
4. Coordinar actividades educativas con los docentes, padres de familia para establecer estrategias en beneficio a los niños y niñas para la prevención de enfermedades y al mejoramiento y permanencia de estilos de vida saludables.
5. A las autoridades del Parvulario Politécnico organizar eventos de capacitaciones sobre temas de higiene personal, alimentación saludable y actividad física dirigida a los niños y niñas de forma paulatina para fortalecer conocimientos.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. **FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA.** Formación de Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludables. Caracas: UNICEF 2002 [en línea]
<http://www.unicef.org>
2013/05/3

2. **Arenas Monrea, M. L.** Promoción de Estilos de Vida Saludable en Niños y Adolescentes: 2010 [en línea]
<https://siid.insp.mx>
2013/0/3

3. **Chávez Andrea.** Erradicar el hambre y la Desnutrición en América Latina y el Caribe. Ecuador: 2007 [en línea]
<http://ecuador.nutrinet.org>
2013/0/3

4. **Organización Mundial de la Salud.** Enfermedades Diarreicas Agudas [en línea]
<http://www.who>
2013/0/3

5. **Estilo de Vida y Salud en los Niños** [en línea]
<http://www.endocrinologia.org>
2013/05/3

6. **Calister M.** La Promoción de Estilos de Vida Saludables: 2000 [en línea]
<http://www.alapsa.org/>
2013/05/8

7. **Gildenberger C.** Desarrollo y Calidad de Vida. Argentina de Buenos Aires: 1978 [en línea]

<http://www.cricyt.edu.ar>

2013/05/23

- 8. Centro de Educación de Personas Adultas. “Lucas Aguirre”** Que es Personalidad. Cuenca [en línea]

<http://alerce.pntic.mec.es>

2013/05/20

- 9. Salud Pública Ayuntamiento De Madrid.** Sedentarismo y Salud Madrid [en línea]

<http://www.madridsalud.es>

2013/05/23

- 10. Doctissimo** **Obesidad.** Gran Enciclopedia Laruose [en línea]

<http://salud.doctissimo.es>

2013/05/24

- 11. García, J. L.** Índice de Masa Corporal: 2007 [en línea]

<http://www.todonatacion.com>

2013/05/25

- 12. Acevedo Loreta.** Estado Mundial de la Infancia. /UNICEF: 2006. Abalance sobre la Nutrición Republica Dominicana [en línea]

<http://www.unicef.org>

013/05/25

- 13. State Fund.** Higiene personal California: 2010 [en línea]

<http://www.statefundca.com>

2013/05/25

- 14. HÁBITOS - HIGIENE (ALIMENTOS)**

<http://www.bvsde.paho.org>

2013/05/25

15. Organización Mundial de la Salud. Nutrición

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

2013/05/28

16. ALIMENTACIÓN INFANTIL

<http://www.todopapas.com>

2013/05/29

17. Álvarez Miñón C. Alimentación en el niño

<http://www.tkdciedadexpo.com>

2013/05/29

18. Organización Mundial De Salud. Guía Saludable: 2012

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/>

2013/06/6

19. Maya, L. H. Los Estilos de Vida Saludables: Componentes de la Calidad de Vida Costa Rica: 2001

<http://www.funlibre.org/>

2013/06/5

20. Ramírez Hoffmann, H. Acondicionamiento Físico y Estilos de Vida Saludable Bogotá: McGraw Hall 2006.

21. Benguigui, Y. Bernal, C. Figueroa, D. Manual de Tratamiento de la Diarrea en Niños. Washington: OPS. 2000.

ANEXOS

XI. ANEXOS

Anexo N°1



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO
POLITÉCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO. RIOBAMBA 2013**

Estimado niño:

La presente encuesta tiene por objetivo determinar los conocimientos y prácticas sobre Estilos de Vida Saludables con la finalidad de promocionar y capacitar sobre este tema.

Encierra en un círculo.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS.

1. Sexo.



Hombre



Mujer

2. Edad



II. CONOCIMIENTOS.

Encierra en un círculo el gráfico correcto.

1. Definición de higiene personal.

a.

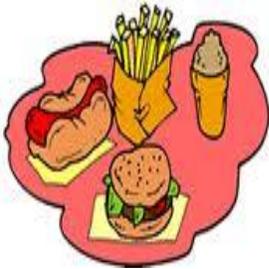
b.

c.



2. ¿Cuáles de estos alimentos son saludables?

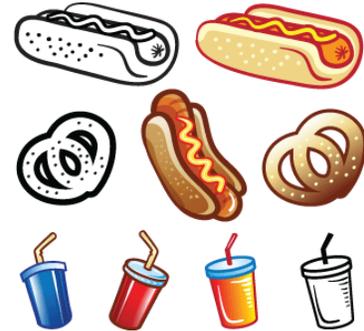
a.



b.



c.



3. importancia de la actividad

física.

a.



b.



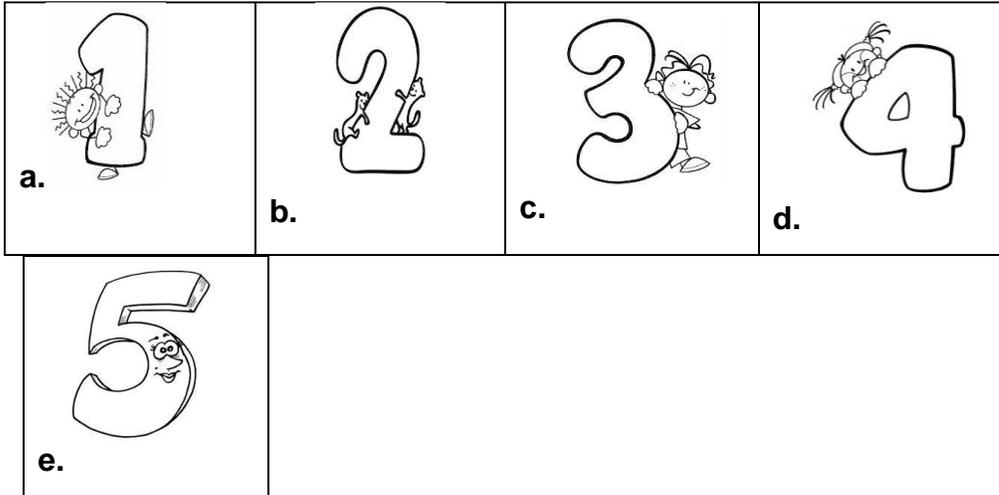
c.



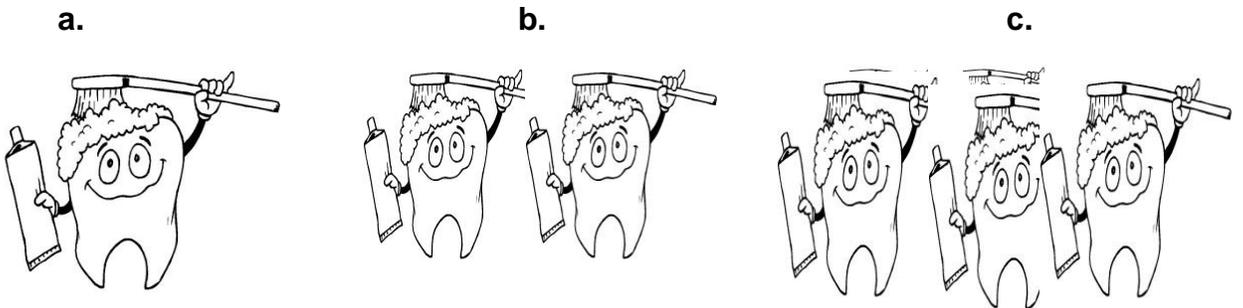
III. PRÁCTICAS.

COLOREA LAS RESPUESTAS CORRECTAS.

4. ¿Cuántas veces te bañas a la semana?.



5. ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?



6. ¿Cada cuánto debes cambiar el cepillo dental?



7. ¿Cuándo te lavas las manos?

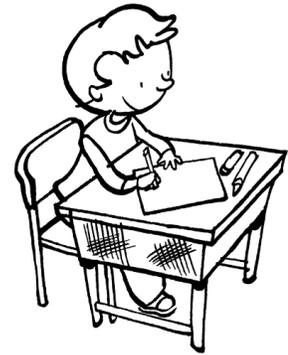




Después de ir al baño



Antes de comer



Antes de hacer los deberes

8. ¿Con que frecuencia te cambias de ropa interior a la semana?

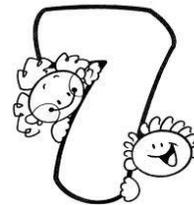
a.



b.



c.



9. ¿Qué alimentos consumes?

a.



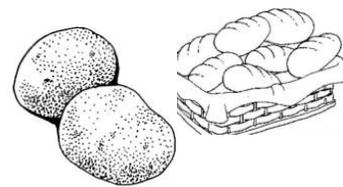
FRUTAS

b.



VEGETALES

c.



CARBOHIDRATOS

d.



e.



GRASAS

COMIDA CHATARRA

10. ¿Cuántas veces consumes alimentos al día?

<p>a.</p>	<p>b.</p>	<p>c.</p>	<p>d.</p>
<p>e.</p>			

12. ¿Llevas lonchera al jardín?

a.



b.

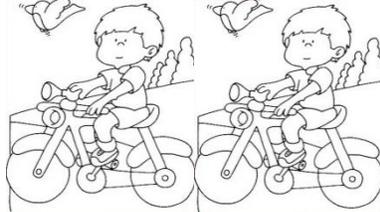


13. ¿Cuántas veces realizas actividad física a la semana?

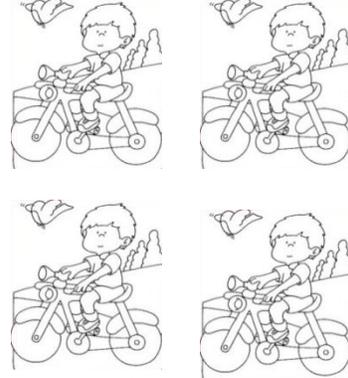
a.



b.



c.



14. ¿Cuántas horas ves televisión, computadora y play station al día?

a.



b.



c.



GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PARVULARIO POLITÉCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO 2013.****Nombre del experto:**.....**Ocupación:**.....**Institución:**.....

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, pretendo realizar una investigación sobre conocimientos y prácticas de Estilos de vida saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se ve la necesidad de someterlo a la validación de contenido. Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el trabajo de la Educación para la Salud en temáticas de prevención de la obesidad infantil. Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio.

La consolidación general de sus opiniones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde a la presente. Anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Adriana Valeria Bermeo Medina.

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

Instructivo.

1. El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual me permitirá identificar variables como: características socio demográficas, conocimientos y prácticas sobre Estilos de vida Saludables en el Parvulario Politécnico.
2. En la guía de evaluación para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son muy utilizadas para la valoración del test:
 - **Claridad en la estructura.** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable de estudio.
 - **Justificación de la información.** Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
 - **Razonable y comprensible.** Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
 - **Importancia de la información.** Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser.

BIEN = (3)

REGULAR = (2)

MAL = (1)

NOTA: Si a su criterio se debe realizar algún cambio, por favor anotar en la columna de las observaciones.

Distribución de preguntas de la encuesta, para la validación según criterios de Moriyama

VARIABLES	CRITERIO DE MORIYAMA												OBSERVACIONES	
	CLARIDAD DE LA ESTRUCTURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y ENTENDIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN				
	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal		
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS														
1														
2														
CONOCIMIENTOS														
1														
2														
3														
4														
PRÁCTICAS														
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

OBSERVACIONES.....

Anexo Nº3**GUÌA DE OBSERVACIÒN**

SE REALIZARÁ CON EL OBJETIVO DE OBTENER INFORMACIÒN DIRECTA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PARVULARIO POLITÈCNICO DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÈCNICA DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA 2013.

La escala es de 5 a 1 en la cual: 5 es la mejor situaciòn y 1 la peor situaciòn: 1 pésimo (P), 2 malo (M), regular (R), 4 bueno (B) y 5 excelente (E).

MARCAR CON UNA X LA RESPUESTA:

ASPECTOS	E	B	R	M	P	DESCRIPCIÒN
Las condiciones higiénicas personales con la cual llegan los niños/as al Jardín.						
Existe agua todo el día.						
Lavan correctamente las manos después de salir del baño.						
Lavan correctamente las manos antes de comer.						
Cuentan con una esquina de rincòn de aseo.						
Realizan actividad física en el recreo.						

Anexo Nº 4

CLAVE DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

Clave de calificación sobre los conocimientos de Estilos de Vida Saludables en los niños y niñas del Parvulario Politécnico.

PREGUNTA Nº	RESPUESTAS CORRECTAS	PUNTAJE
CONOCIMIENTOS		
1	b	1
2	b	1
3	a	1

Anexo N°5

APLICACIÓN DE ENCUESTAS.



COLLAGE



TALLERES PRÁCTICOS
HIGIENE DE LAS MANOS



CEPILLADO CORRECTO DE LOS DIENTES





HIGIENE DE LOS ALIMENTOS





FIGURAS MOVIBLES DE LA HIGIENE





PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



TRABAJO INDIVIDUAL

COLOREA CUÁNTAS VECES COMES AL DÍA





PINTAR LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES





TRABAJO GRUPAL

ARMAR ROMPECABEZAS SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



ACTIVIDAD FÍSICA





BAILO

TERAPIA





DINÁMICAS





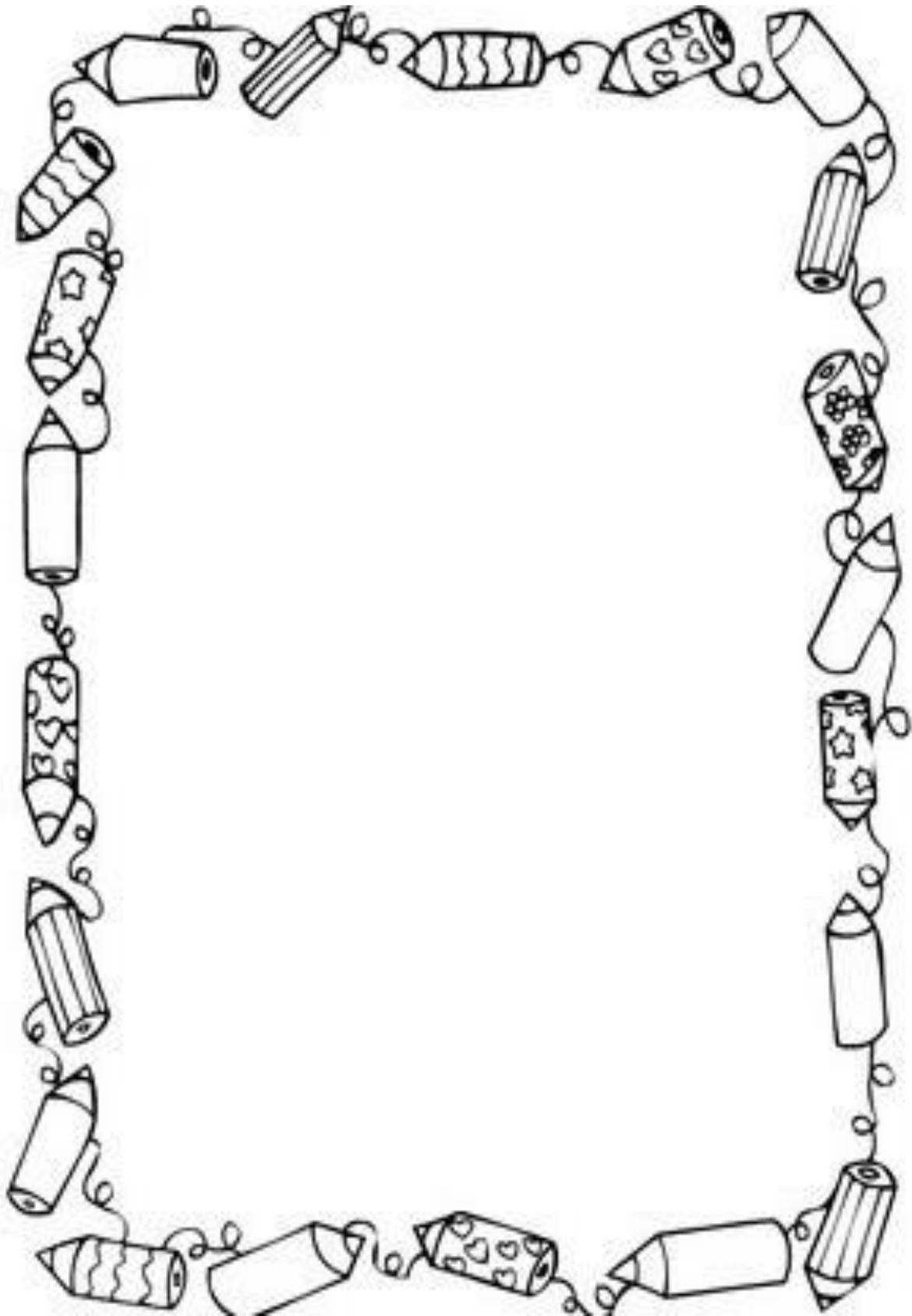
PRESENTACIÓN DE PAYASITOS



ENTREGA DE AFICHES A LA INSTITUCIÓN



MATERIAL EDUCATIVO



CANCIÓN

LA LIMPIEZA QUE BUENA ES.

Me llamo Inés y cómo ves, limpio todo una y otra vez

Y esta canción me ayuda a ver que siempre me debo lavar bien.

La cara, oreja y los pies las manos antes de comer, los dientes vienen después y

arreglar mi cuarto

bien.

Aire, sol, agua y jabón limpian a la perfección la limpieza que buena es.

Me llamo Andrés, me gusta Inés si me arreglo bien por eso es y esta canción me

ayuda a ver que

siempre me debo lavar bien.

La cara, oreja y los pies las manos antes de comer, los dientes vienen después y

arreglar mi cuarto

bien.

Aire, sol, agua y jabón limpian a la perfección la limpieza que buena es.

Y yo también me lavo bien por eso es que dice siempre Andrés: ¡que rico hueles!

¿Y yo? Umm

hueles muy bien.

La cara, oreja y los pies las manos antes de comer, los dientes vienen después y

arreglar mi cuarto

bien.

Aire, sol, agua y jabón limpian a la perfección la limpieza que buena es.

La cara, oreja y los pies las manos antes de comer, los dientes vienen después y

arreglar mi cuarto

bien.

AFICHE SOBRE HIGIENE PERSONAL



AFICHE SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LOS ALIMENTOS Y LA NUTRICIÓN

LACTEOS

Por ser la principal fuente de calcio, deben tomarse dos o tres vasos diarios de leche; o consumirse una ración de queso. La leche también se utiliza para preparar los alimentos.



CEREALES

Entre los cereales tenemos: Trigo, maíz, avena, quinoa, arroz; o sus derivados como los fideos. Los cereales integrales son más nutritivos.



VERDURAS

Las verduras son importantes en la alimentación diaria de cada escotar. Deben consumirse dos porciones por día, especialmente las de color verde oscuro y de amarillo intenso.



CARNES

Las carnes deben consumirse, por lo menos, una vez al día: el hígado y los riñones, dos veces a la semana. Estos alimentos fortalecen los músculos.



TUBÉRCULOS

Podemos consumir dos unidades diarias de papa, yuca o camote, que contienen carbohidratos y vitaminas.



HARINAS Y HUEVOS

Se recomienda consumir tres o cuatro huevos a la semana. Son ricos en vitaminas, hierro y calcio.



FRUTAS

Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas, como la naranja, la mandarina y la lima, que contienen vitamina C. Debemos consumir dos unidades al día.



GRASAS

Son la mayor fuente de energía para el ser humano. Las grasas pueden ser de origen animal, como la manteca; o vegetal, como los aceites de girasol, y maíz.



MENESTRAS

Deben consumirse tres veces a la semana; y, cuando la carne está ausente en la dieta, las menestras pueden reemplazarla.



DULCES

Deben ser incluidos en la alimentación, pero no debe abusarse de ellos por su gran cantidad de calorías. Brindan la energía que el niño utiliza en juegos.



AFICHE SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



